

## **ІДЕНТИФІКАЦІЇ ХАРАКТЕРНИХ ПОМИЛОК, ЩО ДОПУСКАЮТЬ ЮНІ СПОРТСМЕНИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ, ПРИ ОСВОЄННІ УДАРІВ РУКАМИ**

### **IDENTIFICATION OF CHARACTERISTIC MISTAKES MADE BY YOUNG ATHLETES WHO SPECIALIZE IN HAND-TO-HAND COMBAT IN THE DEVELOPMENT OF PUNCHES**

Вако І. І.

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Україна*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5510520>

#### **Анотація**

Мета дослідження: визначити характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів руками. Методи. Для досягнення поставленої мети використали аналіз документальних матеріалів, кваліметрію – метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили за участю 20 експертів (тренерів зі стажем більше 5 років). Структура процесу підготовки спортсменів базується на об'єктивно існуючих закономірності становлення спортивної майстерності, що мають специфічне особливості в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для даного виду спорту засобів та методів впливу, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена, етапом багаторічного спортивного вдосконалення. Наші дослідження розширили уявлення про характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів руками.

**Ключові слова:** рукопашний бій, техніка, помилка, юні спортсмени, кваліметрія, експерти.

Цель исследования: определить характерные ошибки, которые допускают юные спортсмены, специализирующиеся в рукопашном бою, при освоении ударов руками. Методы. Для достижения поставленной цели использовали анализ документальных материалов, кваліметрію – метод экспертных оценок. Экспертную оценку проводили с участием 20 экспертов (тренеров со стажем более 5 лет). Структура процесса подготовки спортсменов базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющее специфическое особенности в конкретных видах спорта. Эти закономерности определяются факторами, влияющих на эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенности адаптации к характерным для данного вида спорта средств и методов воздействия, индивидуальными особенностями спортсменов, сроками основных соревнований и их соответствием оптимального для достижения высоких результатов возраста спортсмена, этапом многолетнего спортивного совершенствования. Наши исследования расширили представление о характерных ошибках, которые допускают юные спортсмены, специализирующиеся в рукопашном бою, при освоении ударов руками.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, техника, ошибка, юные спортсмены, кваліметрія, експерти.

The objective of the study is to identify the characteristic mistakes made by young athletes who specialize in hand-to-hand combat, in the development of punches. Methods. To achieve this goal, we used the analysis of documentary materials, qualimetry – the method of expert evaluations. Expert assessment was conducted with the participation of 20 experts (trainers with more than 5 years of experience). Expert assessment is a very specific type of activity that puts forward certain requirements to the expert, in particular the presence of qualimetric competence, which provides clear understanding of the criteria and methods of assessment of the object of study, the construction of rating scales. At the same time, the results of the examination depend on a number of factors: a degree of workload of an expert in the main work, with which, as a rule, the examination is combined; opportunities for personal use of the obtained results; the nature of the conclusions that can be drawn from the results of the assessment of the quality of the object; individual characteristics of an expert. As for the objectivity of the expert, it can be considered as the ability to take into account only the information that is necessary to assess a particular object. It is important to pay attention to the probable bias of the expert, which is to overestimate or underestimate the quality of the object. The structure of the process of athletes' training is based on objectively existing patterns of formation of sportsmanship, which have specific features in specific sports. These patterns are due to factors that determine the effectiveness of competitive activities and the optimal structure of training, the peculiarities of adaptation to the specific means of sports and methods of influence, individual characteristics of athletes, the timing of major competitions and their optimum to achieve the highest results. Our research has expanded the understanding of the characteristic mistakes made by young athletes who specialize in hand-to-hand combat, in the development of punches.

**Key words:** hand-to-hand combat, technique, error, young athletes, qualimetry, experts.

**Вступ.** Система рукопашного бою передбачає правильну організацію процесу навчання, під час якого відбувається формування рухових навичок рукопашного бою та розвиток необхідних фізичних і психологічних якостей, а також спеціальних тактичних умінь [1, 2, 7]. Базову техніку рукопашного бою становлять основні стійки, переміщення, а також удари і захисні дії руками й ногами. Додаткові прийоми характеризують індивідуальні особливості спортсменів та включають складні прийоми, які потребують тривалої підготовки [1, 2]. Досягнення високих результатів у сучасному спорті, як відомо, багато в чому залежить від ефективності використання в процесі спортивного тренування сучасних спортивно-педагогічних технологій [8, 9, 10, 11].

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики рукопашного бою [1, 2], у даний час ще вичерпано далеко не всі можливі резерви підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Формування техніки рухових дій юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою представляє одну з центральних проблем педагогічного процесу [2].

**Мета дослідження:** визначити характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів руками.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети використали аналіз документальних матеріалів, кваліметрію – метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили за участю 20 експертів (тренерів зі стажем більше 5 років) [15].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кваліметрія, як наука про вимірювання і оцінку якості «... при кількісному вимірі якості продукції, праці і робіт», інституціоналізувалась у 1968 році. Етимологія терміну «кваліметрія» в буквальному розумінні означає «вимірювання якості», що обумовлює науково-практичне застосування методологічного апарату кваліметрії і суміжних дисциплін в різних галузях виробничої та невиробничої сфер економіки. Запозичені від латинської та грецької мов коріння «Квалі» (від лат. *Qualis*) і «Метро» (від гр. *Metron*) свого часу були запозичені мовами ряду країн світу: англійською – *quality* (кваліті), німецькою – *qualitat* (квалітет), французькою – *qualite* (калітці), голландською – *kwaliteit* (квалітайт), іспанською – *cualidad* (квалідад), італійською –

*qualita* (кваліта). Кілька років, що минули з моменту висунення терміну «кваліметрія», підтвердили його правильність і перевагу [12, 13, 14].

У загальнонауковому розумінні синтетична парадигма кваліметрії має широке поширення в різних сферах діяльності людини, де в оцінці властивостей або властивостей предметів і процесів може бути застосована міра якості. Разом з тим закономірно підкреслити, що синтетична парадигма кваліметрії насамперед зумовлюється синтетичною структурою науки про якість – квалітологія, що синтезує в категорію єдності і нерозривності цілісності теорії якості, кваліметрію, метрологію та теорію управління якістю. Синтетична парадигма кваліметрії в розумінні «широкої постановки синтезу» обумовлена як статусом категорії якості, так і аспектами категорії якості: структурністю, динамічністю, визначеністю, впорядкованістю, які відповідно до основних положень системалогічної теорії визначають системний підхід – і до оцінки, і до аналізу, і до управління.

Науковий інтерес до кваліметрії в спорті з точки зору взаємодії, взаємопоеднання і взаємопроникнення полісистемності людини (як принципу і об'єкта дослідження), людинознавства і едукології обумовлений синтезом методологічної організації кваліметрії людини і кваліметрії в спорті, в свою чергу інтегрує кваліметрію людини, кваліметрію знання і кваліметрію діяльності.

В результаті експертної оцінки встановлено, що коефіцієнт конкордації склав  $W = 0,79$ ,  $\chi^2 = 63,48$ , найбільш часто виконуваною помилкою при освоєнні юними спортсменами прямого удару лівою рукою з лівосторонньої стійки є наступне – при кінцевій фазі удару спортсмен не розвертає кулак руки (перше рангове місце) (табл. 1).

Як з'ясувалося з результатів експертизи, «при ударі спортсменом відривається задня нога», помилка яку експерти поставили на друге рангове місце.

Більшість експертів «удар спортсменом робиться без підкроку передньою ногою» поставили на третє рангове місце.

За даними експертизи, усі, без винятку, експерти вважають «після удару рука спортсмена не повертається в вихідне положення і не прикриває підборіддя» також помилкою які допускають юні спортсмени при освоєнні джебу (четверте рангове місце).

Таблиця 1

**Характерні помилки які допускають юні спортсмени при освоєнні прямого удару лівою рукою з лівосторонньої стійки (джеб)**

№ п/п	Помилки	∑ отриманих рангів	Рангове місце
1.	При кінцевій фазі удару спортсмен не розвертає кулак руки	23	1
2.	При ударі спортсмен не розвертає тулуб в бік удару	96	5
3.	Після удару рука спортсмена не повертається в вихідне положення і не прикриває підборіддя	78	4
4.	Удар спортсменом робиться без підкроку передньою ногою	56	3
5.	При ударі спортсменом відривається задня нога	47	2
		$W=0,79, \chi^2=63,48$	

Як встановлено за результатами експерт-тизи, «при ударі спортсмен не розвертає тулуб в бік удару» є помилкою, які допускають юні спортсмени при освоєнні прямого удару лівою рукою з лівосторонньої стійки (п'яте рангове місце).

Проведений аналіз результатів експерт-тизи, коефіцієнт конкордації склав  $W = 0,94$ ,  $\chi^2 = 76,68$ , вказує, що найбільш часто виконуваної помилкою при освоєнні юними спортсменами прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки є наступне – «при

кінцевій фазі удару спортсмен не розвертає кулак та лікоть руки» (перше рангове місце) (табл. 2).

Виявлено, що «при ударі спортсменом відривається носок задньої ноги» (друге рангове місце), нажаль, в наш час, є актуальною помилкою, а як зазначено експерт-тами, «при ударі спортсмен не розвертає тулуб та таз в бік удару» є вагомою помилкою, яка знижує ефективність технічної підготовки (третє рангове місце).

Таблиця 2

**Характерні помилки які допускають юні спортсмени при освоєнні прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки**

№ п/п	Помилки	∑ отриманих рангів	Рангове місце
1.	При ударі спортсменом не переноситься вага тіла з задньої на передню ногу	119	6
2.	При кінцевій фазі удару спортсмен не розвертає кулак та лікоть руки	25	1
3.	При ударі спортсменом відривається носок задньої ноги	37	2
4.	Спортсменом при ударі правою рукою з лівосторонньої стійки опускається ліва рука яка захищає підборіддя	78	4
5.	Після удару рука спортсмена не повертається в вихідне положення і не прикриває підборіддя	101	5
6.	При ударі спортсмен не розвертає тулуб та таз в бік удару	60	3
		$W=0,94, \chi^2=76,68$	

«Спортсменом при ударі правою рукою з лівосторонньої стійки опускається ліва рука, яка захищає підборіддя», на думку експертів, посідає четверте рангове місце з усього переліку помилок.

Помилка «після удару рука спортсмена не повертається в вихідне положення і не прикриває підборіддя» також є причиною низької ефективності тренувального процесу юних спортсменів (п'яте рангове місце).

На останнє місце в ієрархії помилок, які негативно впливають на формування базової техніки рукопашного бою юних спортсменів, експерти віднесли – «при ударі спортсменом не переноситься вага тіла з задньої на передню ногу».

**Дискусія.** У спеціальній літературі [3, 4, 6, 10] зазначається, що помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке

надає відчутний вплив на результат дії. Експертна оцінка була і залишається важливим та ефективним методом дослідження так як дозволяє використати значний теоретико-практичний потенціал спеціалістів в тій, чи іншій галузі суспільної діяльності [5, 15]. Під час проведення даного дослідження завдяки експертам вдалося виокремити найбільш важливі фактори, які є важливими для формування базової техніки рукопашного бою.

**Висновки.** Отже, проведена експертна оцінка дозволила виокремити найголовніші помилки, які негативно впливають на формування базової техніки прямого удару лівою рукою з лівосторонньої стійки та прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки.

### Література

1. Ахметов Р.Ф. Анализ методических подходов к обучению техники рукопашного боя. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. 6. С. 7-11.
2. Вако І. Кількісна біомеханічна характеристика базової техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015.17. С. 33-38.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и Спорт; 2007. 912 с.
4. Кашуба В.А., Хмельницкая И.В. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации. Наука в олимп. спорте. 2005.2. С. 137-146.
5. Кашуба В.О., Литвиненко Ю.В. Сучасні біомеханічні ергогенні засоби у спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;(3): С. 4-6.
6. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Данильченко В.А. Моделирование движений в спортивной тренировке. Физическое воспитание студентов. 2010;(4): С. 40-44.
7. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Зарудный В.Ю., Беленко С.С.

### References

1. Akhmetov R.F. Analysis of methodological approaches to teaching hand-to-hand combat techniques. Lutsk, 2014, 6. P. 7-11.
2. Wako I. Kilkisna biomechanical characteristic of the basic technique of hand-to-hand combat of cadets in the process of special physical training. 2015.17, P. 33-38.
3. Gaverdovsky Yu.K. Training in sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics. Moscow: Physical Culture and Sports; 2007.912 p.
4. Kashuba VA, Khmel'nitskaya IV. Modern optical-electronic methods for measuring and analyzing motor actions of highly qualified athletes. Science in Olympus. sports. 2005.2. P. 137-146.
5. Kashuba V.O., Litvinenko Yu.V. Suchasni biomechanichni ergogenni work in sport. Sports visnik of Pridniprov'ya. 2010; (3): S. 4-6.
6. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Danilchenko V.A. Simulation of movements in sports training. Physical education of students. 2010; (4): P. 40-44.
7. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Zarudny V.Yu., Belenko S.S. Biomechanical aspects of striking techniques in martial arts. Theory and methodology of physical culture. 2012; 4 (31): P. 90-96.
8. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Gordeeva M.V., Zarudny V.Yu. Biomechanics

Биомеханические аспекты техники ударных действий в восточных единоборствах. Теория и методика физической культуры. 2012;4(31): С. 90-96.

8. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Гордеева М.В., Зарудный В.Ю. Биомеханика спортивных движений и современные видеокomпьютерные методы их контроля. Теория и методика физической культуры. 2013;4(35): С. 31-37.

9. Кашуба В.А. К вопросу использования современных технологий в спортивной подготовке. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015.19. С. 171-183.

10. Кашуба В.А. Инновационные технологии в современном спорте. Спортивний вісник Придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2016. 1. С. 46-57.

11. Gamaliy V, Kashuba V, Lytvynenko Y, Zhezhel E. (2008). Coordination of muscle exertions as part of individual's motive actions technique. Coordination motor abilities in scientific research. Biala Podlaska; (24): P. 283-287.

12. Kashuba V., Khmel'nitska I. (2005). Software for the biomechanical analysis of high skilled athlete's motor actions. 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book: Science and profession – challenge for the future, P. 855-857.

13. Kashuba V. (2008). Biomechanical technologies in contemporary sport. 5th international scientific conference on kinesiology, proceedings book, P. 953-954.

14. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. (2012). Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table. Journal of Physical Education and Sport, (4), P. 431-435.

15. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, Bukhovets, B, Grygus, I, Napierała, M, Skaliy, T, Hagner-Derengowska, M, Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), P. 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513

of sports movements and modern video-computer methods of their control. Theory and methodology of physical culture. 2013; 4 (35): P. 31-37.

9. Kashuba V.A. On the issue of the use of modern technologies in sports training. Youth Science Newsletter of the European National University of Ukraine. Lutsk, 2015.19. P. 171-183.

10. Kashuba VA. Innovative technologies in modern sports. Sports Visnik of Pridniprovia – a scientific and practical journal of the Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. 2016. 1. P. 46-57.

11. Gamaliy V, Kashuba V, Lytvynenko Y, Zhezhel E. (2008). Coordination of muscle exertions as part of individual's motive actions technique. Coordination motor abilities in scientific research. Biala Podlaska;(24): P.283-287.

12. Kashuba V., Khmel'nitska I. (2005). Software for the biomechanical analysis of high skilled athlete's motor actions. 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book: Science and profession - challenge for the future, P. 855-857.

13. Kashuba V. (2008). Biomechanical technologies in contemporary sport. 5th international scientific conference on kinesiology, proceedings book, P. 953-954.

14. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. (2012). Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table. Journal of Physical Education and Sport, (4), P. 431-435.

15. Kashuba, V, Stepanenko, O, Byshevets, N, Kharchuk, O, Savliuk, S, Bukhovets, B, Grygus, I, Napierała, M, Skaliy, T, Hagner-Derengowska, M, Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), P. 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513