

ВИЗНАЧЕННЯ ПОМИЛОК, ЩО ДОПУСКАЮТЬ ЮНІ СПОРТСМЕНИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ, ПІД ЧАС ОСВОЄННЯ БОКОВИХ УДАРІВ РУКАМИ

DETERMINING MISTAKES MADE BY YOUNG ATHLETES WHO SPECIALIZE IN HAND-TO-HAND COMBAT, WHEN MASTERING SIDE PUNCHES

Вако І. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.3>

Анотація

Сьогодні перед фахівцями з рукопашного бою гостро стоїть питання розроблення інноваційних технологій навчання базових елементів техніки рухових дій. Мета дослідження: визначити характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, під час освоєння бокових ударів руками. Методи дослідження: аналіз документальних матеріалів, кваліметрія – метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили з участю 20 експертів (тренерів зі стажем більше 5 років). Наукові джерела та практичний досвід провідних фахівців із рукопашного бою беззаперечно свідчать про необхідність розроблення цілісної системи знань із формування базових елементів техніки у юних спортсменів. Слід зазначити, що окреслена проблема для широкого пласту наукових знань зі спортивної підготовки не є новою, однак саме для рукопашного бою набуває неабиякої актуальності у зв'язку зі специфікою реалізації рухових дій, яка пов'язана з відсутністю чітко запланованої спортсменом рухової структури, її високою варіативністю, непередбачуваністю та швидкоплинністю змін у процесі бою, з відповідними діями опонента, необхідністю діяти з мінімальною тактичною інформативністю тощо. Визначено характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка) та ударів руками знизу.

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

Сегодня перед специалистами по рукопашному бою остро стоит вопрос разработки инновационных технологий обучения базовым элементам техники двигательных действий. Цель исследования: определить характерные ошибки, допускаемые юными спортсменами, специализирующимися в рукопашном бою, при освоении боковых ударов руками. Методы исследования: анализ документальных материалов, квалиметрия – метод экспертных оценок. Экспертную оценку проводили с участием 20 экспертов (тренеров со стажем более 5 лет). Научные источники и практический опыт ведущих специалистов по рукопашному бою свидетельствуют о необходимости разработки целостной системы знаний по формированию базовых элементов техники у юных спортсменов. Следует отметить, что обозначенная проблема для широкого пласта научных знаний по спортивной подготовке не является новой, однако именно для рукопашного боя приобретает незаурядную актуальность в связи со спецификой реализации двигательных действий, которая связана с отсутствием четко запланированной спортсменом двигательной структуры, ее высокой вариативностью, непредсказуемостью и быстротечностью изменений в ходе сражения, с соответствующими действиями оппонента, необходимостью действовать с минимальной тактической информативностью и т. д. Определены характерные ошибки, допускаемые юными спортсменами при освоении боковых ударов руками (фронтальная стойка) и ударов руками снизу.

Ключевые слова: рукопашный бой, техника, ошибка, юные спортсмены, квалиметрия, эксперты.

Current stage of development of the theory on athletes' training is due to the choice of strategic directions for its further improvement, including by finding reserves for the development of its various areas, which are aimed at improving the efficiency of training system. One of such promising areas is the formation and improvement of motor technique as a decisive factor in the realization of motor potential of the athlete, and therefore an important and integral component of a holistic system of sports training.

Today, specialists in hand-to-hand combat are acutely faced with the issue of developing innovative technologies for learning the basic elements of motor technique. The purpose of the study is to determine the characteristic mistakes made by young athletes who specialize in hand-to-hand combat, in the development of side punches. According to experts, the mistake is to perform an exercise with a deviation from the technique model, which has a significant impact on the outcome of action. Research methods include analysis of documentary materials, qualimetry – the method of expert evaluations. The expert assessment was conducted with the involvement of 20 experts (coaches with more than 5 years of work experience). It is worth noting the high degree of experts' agreement in the ranking common mistakes made by young athletes when performing side punches (front stand) – the coefficient of concordance was $W = 0.90$, $\chi^2 = 0.40$, when mastering hand punches from lower position – the concordance coefficient was $W = 0.83$, $\chi^2 = 49.98$. The study has confirmed the effectiveness of the qualimetry use to determine typical mistakes made by young athletes in mastering the basic techniques of their motor actions. Scientific sources and practical experience of leading experts in hand-to-hand combat truly testify to the need to develop a holistic system of knowledge for the formation of basic technology elements in young athletes. It should be noted that the outlined problem is not new for a wide range of scientific knowledge in sports training; however, it becomes especially relevant for hand-to-hand combat due to the specifics of motor actions implementation, which in its turn is characterised by the lack of clearly of planned motor structure, its high variability, unpredictability and ephemerality of changes during the battle, with the appropriate actions of the opponent, the need to act with minimal tactical information, etc. Characteristic mistakes made by young athletes in mastering side punches (front stand) and hand punches from lower position have been identified.

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

Вступ. Сучасний етап розвитку теорії підготовки спортсменів зумовлений вибором стратегічних напрямів її подальшого удосконалення, у тому числі шляхом пошуку резервів щодо розроблення її різних спрямувань, які орієнтовані на підвищення ефективності системи підготовки спортсменів [7; 8; 9]. Одним із таких перспективних напрямів є формування та удосконалення техніки рухових дій як вирішального чинника реалізації рухового потенціалу спортсмена, важливого і невід'ємного компонента цілісної системи спортивного тренування [13; 14; 16].

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 [2].

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики рукопашного бою [1; 2], нині 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, є однією з центральних проблем педагогічного процесу.

Сьогодні перед фахівцями зі рукопашного бою гостро стоїть питання розроблення інно-

ваційних технологій навчання базових елементів техніки рухових дій [4; 5; 7; 10].

Мета дослідження: визначити характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, під час освоєння бокових ударів руками.

Методи. Для досягнення поставленої мети використали аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів, кваліметрію – метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили з участю 20 експертів (тренерів зі стажем більше 5 років) [12].

Результати дослідження та їх обговорення. Ступінь узгодженості думок експертів під час ранжирування типових помилок, які допускають юні спортсмени під час виконання бокових ударів руками (фронтальна стійка, коефіцієнт конкордації становив $W = 0,90$, $\chi^2 = 0,40$), наведено в табл. 1.

Помилка, коли у кінцевій фазі удару юний спортсмен не довертає кулак та лікоть руки, на думку експертів, посідає перше рангове місце з усього переліку помилок.

Аналіз та систематизація суб'єктивної думки експертів дозволяє зробити висновок, що тренери з рукопашного бою визначили друге рангове місце критерію «якщо удар спортсменом наноситься лівою рукою, то вага тіла має переноситися на праву ногу, і навпаки». Щодо фактору «під час удару

спортсмен не розвертає тулуб та таз у бік удару (не робить півколо усім ударним біоланцюгом)», то він займає третє місце в ранговій ієрархії.

«Спортсменом під час удару відривається однойменна з ударною рукою нога» експерти вважають також помилкою, яку допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка), що займає четверте рангове місце).

Під час дослідження встановлено, що помилки «спортсменом під час удару опускається рука, яка захищає підборіддя» та «після удару рука спортсмена не повертається в вихідне положення і не прикриває підборіддя» займають п'яте і шосте місце в ієрархії помилок.

Розглядаючи характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час виконання ударів руками знизу, необхідно зазначити, що думки експертів щодо типових помилок, які допускають юні спортсмени під час виконання цього прийому, виглядають таким чином: «спортсмен стоїть на прямих ногах»

та «після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя і тулуб» входять у число помилок, які займають четверте і третє місця в ієрархії помилок. Відповідно до думки експертів, «спортсмен не довертає стегно при ударі знизу» та «руки спортсмена не зігнуті у ліктях перед собою і не захищають підборіддя і тулуб» є помилками, що допускають спортсмени найчастіше під час освоєння цього прийому (перше та друге рангові місця).

Як відзначають експерти (коефіцієнт конкордації становив $W = 0,83$, $\chi^2 = 49,98$), під час освоєння ударів руками знизу юні спортсмени допускають низку типових помилок (табл. 2).

Найбільш поширеними помилками під час освоєння зазначеного прийому є: «спортсмен не довертає стегно при ударі знизу» та «руки спортсмена не зігнуті у ліктях перед собою і не захищають підборіддя і тулуб» (перше та друге рангові місця).

Під час дослідження встановлено, що найменш поширеною помилкою під час освоєння

Таблиця 1

Характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка)

№	Помилки	Σ отриманих рангів	Рангове місце
1.	Після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя	117	6
2.	На кінцевій фазі удару спортсмен не довертає кулак та лікоть руки	23	1
3.	Якщо удар спортсменом наноситься лівою рукою, то вага тіла має переноситися на праву ногу, і навпаки.	38	2
4.	Спортсменом під час удару відривається однойменна з ударною рукою нога	76	4
5.	Під час удару спортсмен не розвертає тулуб та таз в бік удару (не робить півколо усім ударним біоланцюгом)	67	3
6.	Спортсменом під час удару опускається рука, яка захищає підборіддя	99	5
7.		$W=0,90$, $\chi^2=90,40$	

Таблиця 2

Характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння ударів руками знизу

№	Помилки	Σ отриманих рангів	Рангове місце
1.	Спортсмен стоїть на прямих ногах	64	4
2.	Після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя і тулуб	75	3
3.	Руки спортсмена не зігнуті у ліктях перед собою і не захищають підборіддя і тулуб	37	2
4.	Спортсмен не довертає стегно під час удару знизу	24	1
5.		$W=0,83$, $\chi^2=49,98$	

ударів руками знизу є: «спортсмен стоїть на прямих ногах» та «після удару рука спортсмена не повертається у вихідне положення і не прикриває підборіддя і тулуб» (четверте та третє місце в ієрархії помилок).

Дискусія. На думку фахівців [1; 3; 11], помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке надає відчутний вплив на результат дії. Результати наших досліджень доповнили інформацію, що стосується освоєння бокових ударів руками юними спортсменами, які спеціалізуються в рукопашному бою. У процесі дослідження підтверджена ефективність застосування кваліметрії щодо визначення типових помилок, які допускають юні спортсмени під час засвоєння базової техніки рухових дій [2; 6; 8]. Підтверджено, що експертна оцінка була і залишається важливим та ефективним методом дослідження, оскільки дозволяє використати значний теоретико-практичний потенціал спеціалістів у тій чи іншій галузі суспільної діяльності [15]. Під час проведення цього дослідження завдяки експертам вдалося визначити харак-

терні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка) та ударів руками знизу.

Висновки. Наукові джерела та практичний досвід провідних фахівців із рукопашного бою беззаперечно свідчать про необхідність розроблення цілісної системи знань із формування базових елементів техніки у юних спортсменів. Слід зазначити, що окреслена проблема для широкого пласту наукових знань зі спортивної підготовки не є новою, однак саме для рукопашного бою набуває неабиякої актуальності у зв'язку зі специфікою реалізації рухових дій, яка пов'язана з відсутністю чітко запланованої спортсменом рухової структури, її високою варіативністю, непередбачуваністю та швидкоплинністю змін у процесі бою, з відповідними діями опонента, необхідністю діяти з мінімальною тактичною інформативністю тощо. Визначено характерні помилки, які допускають юні спортсмени під час освоєння бокових ударів руками (фронтальна стійка) та ударів руками знизу.

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.

References

1. Akhmetov R.F. Analysis of methodological approaches to teaching hand-to-hand combat techniques. Lutsk, 2014, 6. P. 7–11. [in Russian]
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. [in Ukrainian]
3. Gaverdovsky Yu.K. Training in sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics. Moscow: Physical Culture and Sports; 2007.912 p. [in Russian]
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. [in Russian]
5. Kashuba V.O., Litvinenko Yu.V. Suchasni biomechanichni ergogenni work in sport. Sports visnik of Pridniprov'ya. 2010; (3): S. 4–6. [in Russian]
6. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Danilchenko V.A. Simulation of movements in

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. 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, Zhezhe 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), Art 64. P. 431–435.
15. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., sports training. Physical education of students. 2010; (4): P. 40–44. [in Russian]
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. [in Russian]
8. Kashuba V.A., Litvinenko Yu.V., Gordeeva M.V., Zarudny V.Yu. Biomechanics of sports movements and modern video-computer methods of their control. Theory and methodology of physical culture. 2013; 4 (35): P. 31–37. [in Russian]
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. [in Russian]
10. Kashuba VA Innovative technologies in modern sports Sports Visnik of Pridniprov'ya – a scientific and practical journal of the Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. 2016. 1. P. 46–57. [in Russian]
11. Gamaliy V., Kashuba V., Lytvynenko Y., Zhezhe 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), Art 64. – 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

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

16. Vako I., Kashuba V., Litvinenko Y., Goncharova N., Samolenko T., Tarasyuk V., Nikitenko O, Kovalchuk L. (2021). Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in hand-to-hand combat *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), pp. 2835 – 2841. online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

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

16. Vako I, Kashuba V, Litvinenko Y, Goncharova N, Samolenko T, Tarasyuk V, Nikitenko O, Kovalchuk L. Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in hand-to-hand combat *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 377 pp 2835 – 2841, Oct 2021 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.