

УДК 796.012.2

**КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ  
(ЗАРУБЕЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ)**

Лышевская Валентина, Шаповал С.  
*Херсонский государственный аграрный университет*

**Аннотация.** В статье рассмотрены метрологические основы развития координационных способностей детей, молодежи и юных спортсменов, которые используются за рубежом. Приведены некоторые нормативы оценки предложенных тестов для различного контингента детей и спортсменов разных видов спорта.

**Ключевые слова:** координационные способности, критерии оценки.

**Анотація.** Лышевська В.М., Шаповал С.І. координаційні здібності (зарубіжні технології). У статті розглянуті метрологічні основи розвитку координаційних здібностей дітей, молоді та юних спортсменів, що використовуються за кордоном. Наведені деякі нормативи оцінки запропонованих тестів для різного контингенту дітей та спортсменів деяких видів спорту.

**Ключові слова:** координаційні здібності, критерії оцінки.

**Abstract.** Lyshevskaya V.H., Shepoval S.I. **Co-ordinating capabilities (foreign technologies).** The article deals with metrological foundations of the development of coordinative abilities in children, youth and sportsmen. Such tests are put to use abroad. Some norms of estimation of tests for control of children and sportsmen of different kinds of sport are proposed.

**Key words:** coordinative abilities, criteria of assessment.

**Постановка проблемы.** Малоизвестен нам зарубежный опыт тестирования развития двигательных способностей людей различного возраста и физической подготовленности спортсменов.

Поэтому обобщение зарубежного опыта технологий развития координационных способностей (КС) человека (спортсмена) нам представляется актуальным.

Координационные способности – это генетически обусловленное в развитии комплексное двигательное качество, позволяющее успешно управлять и регулировать двигательную деятельность человека. Координационные способности человека обуславливают успех во многих видах двигательной деятельности. В связи с генетической обусловленностью развития КС тесты, определяющие уровень развития данной способности, включают в тестовые программы спортивного отбора в различные виды спорта.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Тесты, определяющие уровень развития КС, как правило, включаются в различные комплексные программы.

Например, челночный бег 10x5 м включен в тестовый комплекс Европейской системы тестирования двигательных способностей школьников (EUROFIT), тест челночного бега 4x10 включен в комплекс международных тестов физической подготовленности детей и молодежи, тест 3x10 м представлен в комплексных испытаниях российского школьного многоборья. Используют специфические тесты с целью определения развития КС в Польше, Германии, Чехии и других европейских странах [6].

Оценку уровня развития КС в системе спортивного отбора легкоатлетов предлагают использовать В.Б.Зеличенко с соавт.; гимнастов – М.Л.Журавин, Н.К.Меньшиков; баскетболистов – В.П.Губа с соавт.; футболистов – С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва [1-4].

Однако тесты, которые используют в зарубежной практике оценки развития КС в физическом воспитании и спорте, нам еще недостаточно знакомы.

**Задачей настоящей работы** было обобщение зарубежного опыта использования тестовых технологий оценки развития КС людей различного возраста и физической подготовленности.

**Методология исследований.** Изучение данной проблемы осуществлялось с использованием метода теоретического анализа (изучение спортивной отечественной и иностранной литературы по спортивной метрологии). Полученные данные приведены в определенную логическую систему знаний. Организация исследований проводилась в несколько этапов: 1 – накопление теоретических знаний; 2 – систематизация и описание данных.

**Основные результаты исследования.** Опишем технологию выполнения тестов, позволяющих определить уровень развития КС, используемые в США и Европе.

**1. Челночный бег (5-10-5 ярдов).** Тест позволяет определить уровень развития КС у спортсменов. Предложен Hartman et al. [8].

*Оборудование:* площадка (рис.1), измерительная лента, секундомер.

*Проведение теста.* Испытуемый стоит на стартовой линии (как показано на рис.1). По команде «марш» поворачивается направо и пробегает 5 ярдов (4,6 м), в конце касаясь линии правой рукой. Затем поворачивается налево и как можно быстрее пробегает 10 ярдов (9,1 м), касаясь в конце дистанции линии левой рукой. Потом вновь поворачивается направо и пробегает вторую дистанцию 5 ярдов, пересекая стартовую линию.

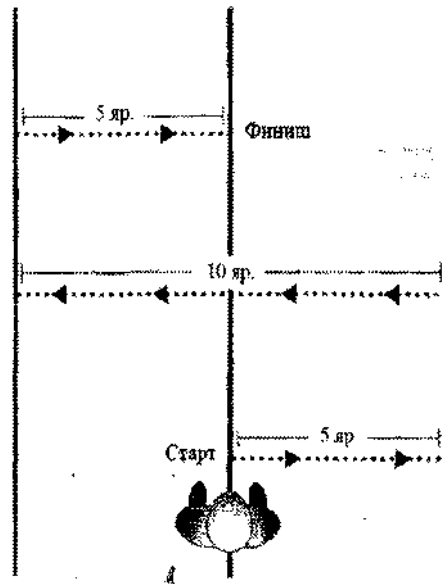


Рис. 1. Дистанція челночного бега (5-10-5 ярдов)

Результатом тестирования является время преодоления челночной дистанции, зафиксированное с точностью до 0,01 с.

Общие указания и замечания:

1. Испытуемому дают две попытки. Лучший результат фиксируется в протоколе.
2. Попытка не засчитывается, если испытуемый не касается попеременно руками линий.

Оценка результатов выполнения данного теста приведена в табл. 1.

Таблица 1

**Нормативы оценки результатов выполнения челночного бега (5-10-5) американскими студентами-спортсменами I дивизиона NCAA, рассчитанных по перцентильной шкале, с**

Перцентили	Вид спорта, пол					
	Волейбол, Ж	Баскетбол, Ж	Софтбол, Ж	Баскетбол, М	Бейсбол, М	Футбол, М
90	4,75	4,65	4,88	4,22	4,25	4,21
80	4,84	4,82	4,96	4,29	4,36	4,31
70	4,91	4,86	5,03	4,35	4,41	4,38
60	4,98	4,94	5,10	4,39	4,46	4,44
50	5,01	5,06	5,17	4,41	4,50	4,52
40	5,08	5,10	5,24	4,44	4,56	4,59
30	5,17	5,14	5,33	4,48	4,61	4,66
20	5,23	5,23	5,40	4,51	4,69	4,76
10	5,32	5,36	5,55	4,61	4,76	4,89
$\bar{X}$	5,03	5,02	5,19	4,41	4,53	4,54
$\pm S$	0,20	0,26	0,26	0,18	0,23	0,27
n	81	126	118	97	165	869

**2.Степ-тест Эджгрена.** Тест описан D.M.Semenick [9]. Позволяет определить уровень развития способности к координированности движений ног.

**Оборудование:** площадка шириной 12 футов (3,7 м), с отметками цветной лентой через каждые 3 фута (0,9 м; рис.2); секундомер.

**Проведение теста.** Испытуемый принимает исходное положение, как показано на рис.2. По команде делает шаг вправо, при этом нога должна коснуться или пересечь ближайшую линию. После этого делает второй приставной шаг и возвращается влево, делая четыре шага.

**Результатом тестирования** является подсчет правильно выполненных приставных шагов за 10 с (каждый шаг оценивается одним очком).

Общие указания и замечания:

1. В течение выполнения теста испытуемый должен смотреть вперед прямо.
2. Снимается одно очко при перекрестном движении ног или в том случае, когда испытуемый делает короткий шаг (не наступает или не заступает за линию).

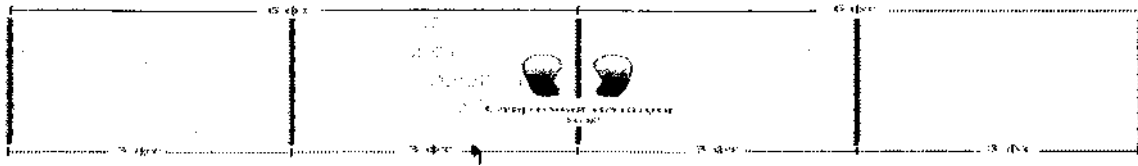


Рис. 2 Стартовая позиция ног и разметка площадки степ-теста

**3. Слаломный бег.** Тест позволяет определить уровень развития КС у детей, подростков и юных спортсменов. Описан M.Alicsson et al. [7].

*Оборудование:* 20-метровая несколькозкая площадка, 6 барьеров высотой 60 см, длиной 80 см, расставленных на удалении 2 м друг от друга (рис.3).

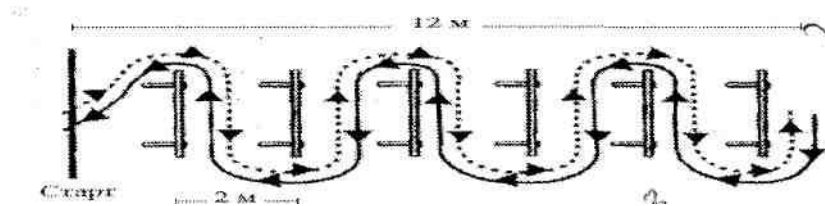


Рис. 3. Дистанция слаломного бега

*Проведение теста.* Тестируемому предлагают как можно быстрее пробежать между барьерами (как показано на рис.3) и возвратиться назад тем же путем.

*Результатом* тестирования является фиксация времени с точностью до 0,01 с пробегания в обе стороны.

*Общие указания и замечания:*

1. Испытуемому дается две попытки. Фиксируется время лучшей попытки.
2. Время засекается с момента первого пересечения ногой стартовой линии до пересечения той же линии второй раз.
3. Коэффициент надежности выполнения данного теста  $r_{tt} = 0.96$ .

**Выводы:**

1. Приведены тестовые технологии определения уровня развития координационных способностей человека, которые используются в основном за рубежом.
2. Рассмотренные тестовые технологии развития КС возможно использовать в отечественном физическом воспитании и спорте.

**Литература:**

1. Гимнастика // [Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова]. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.
3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе /В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора /В.З. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
7. Alicsson M. Reliability of sports related functional tests with emphasis on speed and agility in young athletes /M.Alicsson, K.Harms-Ringdahl, S.Wermen // Scand. J.Sci. Sports. – 2001. - № 11. – P. 229-232.
8. Harman E. Administration, scoring, and interpretation of selected test / E. Harman, J.Garhammer, C.Pandorf //Essential of Strength Training and Conditioning. Ed. T.R.Bachle, R.W.Earle. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. – 173 p.
9. Semenick D.M. Testing protocols and procedures / D.M.Semenick // Ed. T.R.Baechle, R.W.Earle. Essential of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. – P. 215-227.