

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПОЯСНОЇ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Радченко Юрій, Костюченко Василь, Штанагей Дмитро

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

Актуальність теми дослідження. Мільйони людей у всьому світі займаються єдиноборствами й інтерес до цього виду діяльності продовжує далі зростати. Як відомо, метою побудови будь-якого навчально-тренувального процесу в багатьох видах спорту є досягнення максимально можливого результату в змагальній діяльності. Наявна система знань щодо традиційних підходів до побудови процесу підготовки в спортивних єдиноборствах доводить, що в багатьох видах двобоїв існує два можливі шляхи досягнення бажаного результату. Один – отримання чемпіонських титулів за рахунок перемоги у змаганнях, інший – отримання кваліфікаційних поясів за виконання певних складних технічних дій: ката або тулі (певних зв'язок зі стійок, пересувань, ударних і захисних дій, а також техніки виконання рухових дій, притаманним відповідним видам двобоїв). Насамперед дослідження особливостей функціонування поясної системи в різних видах спортивних єдиноборств суттєво розширить спектр знань, можливостей застосування найбільш дієвих засобів і методів щодо побудови сучасної системи підготовки єдиноборців. **Мета дослідження** – дослідити особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. **Методи.** Відповідно до теми дослідження, було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців, вивчені нормативні програмні документи найбільш популярних у світі видів спортивних єдиноборств (джудо, карате, джиу-джитсу, таеквон-до, айкідо). **Результати дослідження.** Поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів притаманна багатьом видам спортивних єдиноборств і є ефективною альтернативою змагальній діяльності в напрямку отримання бажаного результату. Велика кількість учнівських і майстерних кваліфікаційних

FEATURES OF THE FUNCTIONING OF THE BELT SYSTEM FOR ASSESSMENT OF THE LEVEL OF QUALIFICATION OF ATHLETES IN DIFFERENT TYPES OF SPORTS COMBAT

*Radchenko Yuriy, Kostyuchenko Vasyl,
Shtanagey Dmytro*

Abstract.

Relevance of the research topic. Millions of people around the world engage in martial arts, and interest in this type of activity continues to grow. As you know, the goal of building any educational and training process in many types of sports is to achieve the maximum possible result in competitive activities. The existing system of knowledge regarding traditional approaches to building the training process in martial arts proves that in many types of duels there are two possible ways to achieve the desired result. One is the acquisition of championship titles by winning competitions, the other is the acquisition of qualification belts for the performance of certain complex technical actions: kata or tuli (certain connections from stances, movements, striking and defensive actions, as well as the technique of performing motor actions inherent in the respective species duels). First of all, the study of the peculiarities of the functioning of the belt system in various types of martial arts will significantly expand the range of knowledge, the possibilities of using the most effective means and methods for the construction of a modern system of martial arts training. **The purpose of the study** is to investigate the features of the functioning of the belt system for assessing the level of qualification of athletes in various types of martial arts. **Methods.** In accordance with the topic of the study, an analysis and generalization of the scientific and methodological literature of Ukrainian and foreign specialists was carried out, normative program documents of the most popular types of martial arts in the world (judo, karate, jiu-jitsu, taekwon-do) were studied. **Research results.** The belt system for assessing the level of qualification of athletes is inherent in many types of martial arts and is an effective

ступенів, щадні режими навантаження, відсутність екстремальних умов, націленість на бездоганне володіння технічною майстерністю дає можливість займатись єдиноборствами великим верстам населення різних вікових груп і статі впродовж багатьох років. **Висновки.** Згідно з сучасними уявленнями про побудову системи тренування в різних видах єдиноборств, для подальшого ефективного існування як інструменту розвитку масового спорту, поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів, потребує негайних змін, впровадження нових сучасних технологій із урахуванням наукових досягнень у галузі спортивної науки.

Ключові слова: *спортивні єдиноборства, поясна система кваліфікацій, атестаційна діяльність, чорний пояс, дан, кю.*

alternative to competitive activities in the direction of obtaining the desired result. A large number of apprentice and master qualification degrees, gentle load regimes, the absence of extreme conditions, and the focus on perfect mastery of technical skills make it possible to practice martial arts for many years.

Conclusions. According to modern ideas about the construction of a training system in various types of martial arts, for further effective existence as a tool for the development of mass sports, the belt system for evaluating the level of qualification of athletes needs immediate changes, the introduction of new modern technologies taking into account scientific achievements in the field of sports science.

Key words: *martial arts, belt qualification system, attestation activity, black belt, dan, kyu.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Єдиноборства в сучасному світі є досить поширеним суспільним явищем і заслуговують на пильну увагу фахівців. Сьогоднішню соціальну дійсність життя людини неможливо уявити без численних шкіл та інших об'єднань практиків єдиноборств, що тісно вбудовані в сучасне суспільство [10].

Згідно даних фахових видань [6, 8, 13], станом на сьогодні мільйони людей у всьому світі займаються єдиноборствами й інтерес до цього виду діяльності продовжує далі зростати. Причому, фахівці зазначають [9, 16, 19], що цей процес охоплює різні вікові групи та культури, а мотивацією до занять єдиноборствами є не тільки здобуття призових місць на змаганнях різного рівня, а насамперед зміцнення здоров'я, опанування технікою самозахисту, нейтралізація техногенно-інформаційної гіподинамії та соціально-психологічної напруги, а головне – отримання емоційного задоволення та соціального заохочення.

Аналіз наукової літератури [6, 11] дозволяє зробити висновок, що у світі єдиноборств існує два можливі шляхи досягнення бажаного результату. Один – отримання чемпіонських титулів, інший – отримання кваліфікаційних поясів за виконання певних складних технічних дій: ката або тулі (певних зв'язок зі стійок, пересувань, ударних і захисних дій, а також техніки виконання рухових дій, притаманним відповідним видам двобоїв). Узагальнення передового досвіду розвитку єдиноборств у різних країнах світу [14, 18] доводить, що за перемоги в боях і поєдинках спортсмен отримує звання чемпіона, медалі та призові нагороди, а за оволодіння навичками виконання складних технічних елементів він отримувач черговий пояс.

Фахові дослідження [5, 14] доводять, поясна система у різних видах спортивних єдиноборств є одним із головних альтернативних засобів визначення рівня кваліфікації

спортсменів у багатьох міжнародних федераціях із різних видів двобоїв і дозволяє реалізовувати новітні програми підготовки за участю великих мас населення.

У зв'язку з вищевикладеним, особливої актуальності набуває проблема дослідження особливостей функціонування поясної системи оцінювання кваліфікації в різних видах спортивних єдиноборств.

Мета дослідження – дослідити особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств.

Методи дослідження. Відповідно до теми дослідження, було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців, вивчені нормативні програмні документи найбільш популярних у світі видів спортивних єдиноборств (дзюдо, карате, джиу-джитсу, таеквон-до, айкідо).

Результати дослідження. В численних наукових публікаціях [6, 7, 15] зазначено, що поясна система оцінки рівня кваліфікації властива багатьом видам сучасних єдиноборств, які використовують пояси для визначення рівня майстерності та прогресу учнів. Особливо така тенденція прослідковується у видах єдиноборств, де атрибутом одягу є кімоно і пояс – фундаментальний елемент, що відрізняє певні види єдиноборств від будь-яких інших спортивних дисциплін.

Аналіз нормативних програмних документів найбільш популярних у світі видів спортивних єдиноборств (дзюдо, карате, джиу-джитсу, таеквон-до) виявив, що система оцінок поясів може змінюватись у залежності від стилю бойового мистецтва, школи, федерації та країни, але переважно має багато спільного в більшості видів спортивних єдиноборств. На рис. 1. представлена узагальнена структура поясної системи оцінки рівня кваліфікації.

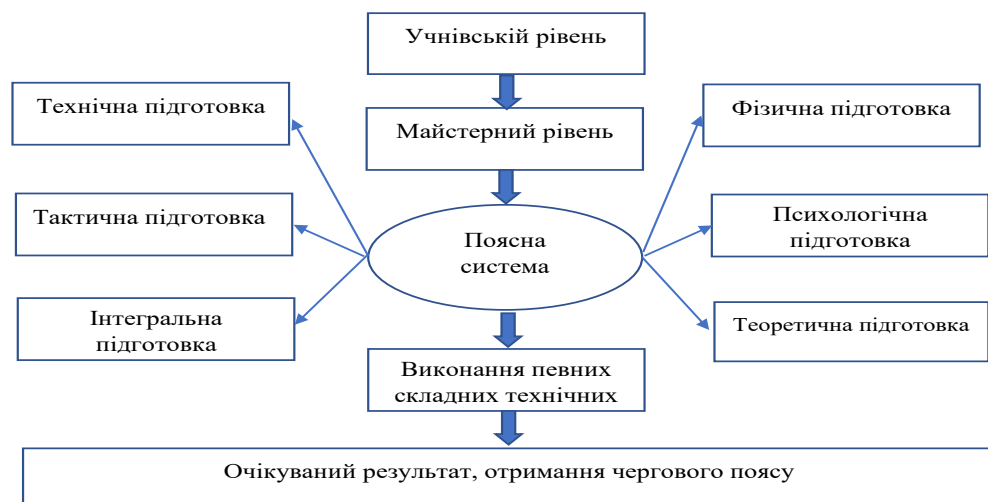


Рис. 1. Узагальнена структура поясної системи оцінки рівня кваліфікації

У результаті роботи встановлено, що складання іспиту на право носіння поясу в єдиноборствах – це процес, що дозволяє бійцю продемонструвати свій рівень майстерності й отримати відповідний символ свого досягнення. Причому рівень підготовленості визначається за умови оцінки виконання складних технічних елементів, що притаманні певному виду єдиноборств й у відмінності від змагальної

діяльності, виконуються без опору суперника, а в окремих технічних елементах – взагалі без суперника (імітаційні вправи). Фахівці галузі зазначають, що саме в поясній системі прослідковується підпорядкування всіх сторін майстерності для можливості подальшого вдосконалення рівня технічної підготовленості, що, в свою чергу, мотивує до довготривалих занять обраним видом єдиноборств.

У ході дослідження також встановлено, що пояси в єдиноборствах мають різні кольори, які позначають ступінь підготовки бійця і, як правило, поділяються на два рівня: перший – учнівський (КЮ), другий – майстерний (ДАН), але їх кількість і відповідність визначеному кольору різні.

Для вирішення завдання дослідження було проаналізовано кількість кваліфікаційних ступенів, відповідність кольору, можливий вік отримання, мінімальний термін підготовки для складання іспиту на право носіння визначеного поясу в джиу-джитсу, таеквон-до ВТФ, карате кіокушин-кан і дзюдо [1, 2, 3, 4].

У табл. 1 представлені дані щодо кількості рівнів учнівських і майстерних ступенів, відповідності кольору поясу та вікових параметрів їх можливого отримання в джиу-джитсу школи “Хаку хейсен-рю”.

Таблиця 1

Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в джиу-джитсу

<i>Рівень</i>	<i>Колір поясу</i>	<i>Мінімальний вік отримання</i>	<i>Мінімальний термін підготовки</i>
<i>10 КЮ</i>	Білий	3 9-ти років	3 місяці
<i>9 КЮ</i>	Білий з однією червоною смужкою	3 10-ти років	3 місяці
<i>8 КЮ</i>	Білий з двома червоними смужками	3 11-ти років	6 місяців
<i>7 КЮ</i>	Білий з однією жовтою смужкою	3 12-ти років	6 місяців
<i>6 КЮ</i>	Білий з двома жовтими смужками	Не визначено	6 місяців
<i>5 КЮ</i>	Жовтий	Не визначено	6 місяців
<i>4 КЮ</i>	Помаранчевий	Не визначено	6 місяців
<i>3 КЮ</i>	Зелений	Не визначено	8 місяців
<i>2 КЮ</i>	Синій	3 16-ти років	8 місяців
<i>1 КЮ</i>	Коричневий	Не визначено	1 рік
<i>1 ДАН</i>	Чорний	Не визначено	1 рік і 6 місяців
<i>2 ДАН</i>	Чорний з 2-ма жовтими смужками	3 21-го року	2 роки
<i>3 ДАН</i>	Чорний з 3-ма жовтими смужками	Не визначено	2 роки і 6 місяців

Отримані дані свідчать, що вихованці спортивних секцій джиу-джитсу можуть розпочинати свою атестаційну діяльність із дев’яти років, причому маючи мінімальний досвід тренувань не менше трьох місяців і за десять років виконати вимоги на чорний

пояс. Аналіз цих вікових параметрів отримання певних поясів демонструє, що іспити в дитячих групах (якщо дитина починає займатися з восьми-дев'яти років) відбуваються один раз на рік, але якщо в секцію приходять діти старшого віку або дорослі, складання іспитів на право носіння поясу може відбуватися частіше, але необхідно враховувати мінімальні вимоги терміну підготовки. Загальний термін підготовки від учні до майстра складає 6-7 років тренувань.

У табл. 2 наведені умови можливості отримання поясів у спортивних секціях Таеквон-до ВТФ.

Таблиця 2

Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в Таеквон-до ВТФ

<i>Рівень</i>	<i>Колір поясу</i>	<i>Мінімальний вік отримання</i>	<i>Мінімальний термін підготовки</i>
<i>10 КУП</i>	Білий	Не визначено	1 місяць
<i>9 КУП</i>	Жовтий	Не визначено	2 місяці
<i>8 КУП</i>	Помаранчевий	Не визначено	3 місяці
<i>7 КУП</i>	Зелений	Не визначено	3 місяці
<i>6 КУП</i>	Пурпурний	Не визначено	3 місяці
<i>5 КУП</i>	Блакитний	Не визначено	4-6 місяців
<i>4 КУП</i>	Синій	Не визначено	4-6 місяців
<i>3 КУП</i>	Червоний	Не визначено	4-6 місяців
<i>2 КУП</i>	Світло-коричневий	Не визначено	6 місяців
<i>1 КУП</i>	Темно-коричневий	Не визначено	6 місяців
<i>1 ДАН</i>	Чорний	Не визначено	1 рік

Отримані дані аналізу доводять, що в таеквон-до ВТФ не визначені вікові критерії отримання кваліфікаційних поясів. Також звертає на себе увагу значне скорочення термінів підготовки спортсменів для складання іспитів. Так, за перший рік навчання вихованці можуть отримати учнівську кваліфікацію з 10 по 6 КУП включно, а весь термін навчання від першої учнівської до майстерної кваліфікації складає 4 роки.

Аналіз фахової літератури з напрямку єдиноборств [2, 14, 17] доводить, що одним із найпопулярніших видів бойових мистецтв є карате, яке розвивалося протягом багатьох століть у різних країнах світу та станом на сьогодні налічує більше 100 різних стилів, кожен із яких має свою унікальну історію та філософію. Але одним із найважчих і найжорсткіших різновидів карате є стиль кіокушин-кан, вимоги з отримання кваліфікації з якого представлені у табл. 3.

Дослідженням з'ясовано відсутність вікових вимог щодо отримання учнівських і майстерних ступенів при складанні іспитів. Як правило, це визначається атестаційною комісією з урахуванням різних факторів, але в ході роботи виявлені вимоги щодо тривалості етапів підготовки на відповідний рівень кваліфікації. Встановлено, що тренувальні навантаження при підготовці на початкових етапах складають 16 годин на місяць або 4 години на тиждень. Навантаження для вихованців, які мають кваліфікацію з 6 по 3 КЮ, становить 18 годин на місяць або 4,5 години на тиждень і навантаження на високі учнівські та майстерні ступені також складає 18 годин на місяць або 4,5 години на тиждень. Також встановлено, що тривалість тренувань від початкових учнівських до майстерних ступенів (чорного поясу) мінімально складає 6-7 років. Отримані дані свідчать про щадні режими тренувальних навантажень при підготовці до атестаційної діяльності в карате.

Таблиця 3

Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в карате кіокушин-кан

<i>Рівень</i>	<i>Колір поясу</i>	<i>Мінімальний вік отримання</i>	<i>Мінімальний термін підготовки</i>
	Білий	Не визначено	3 місяці (48 год)
<i>10 КЮ</i>	Помаранчевий	Не визначено	3 місяці (48 год)
<i>9 КЮ</i>	Помаранчевий з блакитною смужкою	Не визначено	3 місяці (48 год)
<i>8 КЮ</i>	Блакитний	Не визначено	4 місяці (54 години)
<i>7 КЮ</i>	Блакитний з жовтою смужкою	Не визначено	4 місяці (72 години)
<i>6 КЮ</i>	Жовтий	Не визначено	6 місяців (108 годин)
<i>5 КЮ</i>	Жовтий з зеленою смужкою	Не визначено	6 місяців (108 годин)
<i>4 КЮ</i>	Зелений	Не визначено	6 місяців (108 годин)
<i>3 КЮ</i>	Зелений з коричневою смужкою	Не визначено	6 місяців (108 годин)
<i>2 КЮ</i>	Коричневий	Не визначено	1 рік (216 годин)
<i>1 КЮ</i>	Коричневий з золотою смужкою	Не визначено	1 рік (216 годин)
<i>1 ДАН</i>	Чорний з однією золотою смугою	Не визначено	1 рік (216 годин)
<i>2 ДАН</i>	Чорний з двома золотими смужками	Не визначено	2 роки
<i>3 ДАН</i>	Чорний з трьома золотими смужками	Не визначено	3 роки

Особливу увагу в ході роботи було надано аналізу олімпійського виду єдиноборств – дзюдо, дані якого представлені у табл. 4.

Таблиця 4

**Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри
отримання, тривалість підготовки в дзюдо**

<i>Рівень</i>	<i>Колір поясу</i>	<i>Мінімальний вік отримання</i>	<i>Мінімальний термін підготовки</i>
<i>6 КЮ</i>	Білий	6 років	Не визначено
<i>5 КЮ</i>	Жовтий	8 років	Не визначено
<i>4 КЮ</i>	Помаранчевий	10 років	Не визначено
<i>3 КЮ</i>	Зелений	13 років	Не визначено
<i>2 КЮ</i>	Синій	14 років	Не визначено
<i>1 КЮ</i>	Коричневий	15 років	Не визначено
<i>1 ДАН</i>	Чорний	16-17 років	Не визначено

Дані аналізу свідчать про значне скорочення учнівських кваліфікаційних ступенів у дзюдо, в порівнянні з іншими досліджуваними видами спортивних єдиноборств. Фахівці звертають увагу на вікові параметри можливості отримання перших кваліфікаційних категорій, що становлять 6-7 років, причому іспити на 6-2 КЮ відбуваються з періодичністю в два-три роки, а весь термін підготовки до чорного поясу становить 9-10 років.

Згідно отриманих результатів дослідження встановлено, що позначення рівня кваліфікації на учнівські ступені в різних єдиноборствах не мають загальноприйнятих ознак і дуже відрізняються один від одного, але цікавим є встановлений факт, що, незважаючи на вид єдиноборств, вихованці, які мають найвищий рівень учнівської кваліфікації, носять коричневий пояс, спортсмени, які здали іспити на майстерний рівень, стають володарями чорного поясу.

Як відомо з наукових фахових джерел [6, 14, 11,12], одним із шляхів досягнення бажаного результату в єдиноборствах є атестаційна діяльність (поясна система), виконання техніки рухових дій, притаманних відповідним видам двобоїв. Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано зміст техніко-тактичної підготовки, який необхідно опанувати для отримання відповідного рівня кваліфікації в різних видах спортивних єдиноборств табл. 5.

Отримані результати дослідження свідчать, що поясна система оцінки рівня кваліфікації вихованців спортивних секцій із різних видів єдиноборств спрямована насамперед на розширення й удосконалення техніко-тактичного арсеналу, притаманного певному виду єдиноборств.

Таблиця 5

Вимоги щодо опанування технікою рухових відповідно до кваліфікаційних вимог поясної системи в різних видах спортивних єдиноборств

<i>Вид єдиноборств</i>	<i>Зміст техніко-тактичної підготовки</i>	
	<i>Головні технічні елементи</i>	<i>Зміст техніки рухових дій</i>
<i>Джиу-джитсу</i>	Звільнення від захоплень та охоплень	Акробатичні вправи, падіння. Пересування, стійки. Різновидності звільнення від охоплень, захоплень. Удари руками, ногами. Захист від ударів руками і ногами. Кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Зброя: палка, ніж, пістолет, нунчаки, катана, цеп. Умовний спаринг
<i>Таеквон-до ВТФ</i>	Ударна техніка ногами	Акробатичні вправи. Пересування, стійки. Удари ногами, руками. Технічні комплекси (Пумсе). Техніка самозахисту. Звільнення від різних видів охоплень і захоплень. Розбивання предметів. Умовний спаринг
<i>Карате кіокушин-кан</i>	Ударна техніка руками і ногами	Акробатичні вправи. Пересування, стійки. Удари ногами, руками. Технічні комплекси (Ката). Кидки. Звільнення від захватів, задушливі, больові прийоми. Розбивання предметів. Умовний спаринг.
<i>Дзюдо</i>	Кидки	Кидки, утримання, больові та задушливі прийоми.

У ході роботи встановлено, що велика увага в поясній системі оцінки рівня кваліфікації спортсменів приділяється теоретичній підготовці, яка присутня в нормативних атестаційних документах усіх досліджуваних видів єдиноборств. Так, наприклад, у дзюдо для здачі на учнівські пояси з 6 по 2 КЮ необхідно знати відповідь на 20 питань з теорії, а при складанні іспитів на вищу учнівську кваліфікацію 1 КЮ кількість питань зростає до 56. Як правило, теоретичний розділ складається зі знання історії, термінології, філософського обґрунтування, особливостей розвитку, етикету, правил змагань і структури міжнародної федерації з виду спорту.

У результаті порівняльного аналізу вимог щодо виконання рухових технічних дій встановлено, що джиу-джитсу має один із найскладніших технічних арсеналів і включає в себе майже весь обсяг техніки, притаманний більшості видів єдиноборств, причому в атестаційних вимогах у наявності є опанування техніки роботи з різними видами зброї. Фахівці звертають увагу на відсутність чітких критеріїв щодо оцінювання виконання технічних дій, як правило, оцінювання відбувається за суб'єктивних ознак і в більшості залежить від рівня кваліфікації та досвіту експертів.

Як зазначено у низці літературних джерел [6, 7, 12, 17], однією з головних методичних умов удосконалення техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів від рівня розвитку фізичних якостей. Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано вимоги щодо оцінювання рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості при складанні іспитів на право носіння визначеного поясу в карате кіокушин-кан (табл. 6).

Таблиця 6

Вимоги щодо оцінювання рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості при складанні іспитів на право носіння визначеного поясу в карате кіокушин-кан

Вимоги з ЗФП та СФП	Рівень										І ДАН
	10 КЮ	9 КЮ	8 КЮ	7 КЮ	6 КЮ	5 КЮ	4 КЮ	3 КЮ	2 КЮ	1 КЮ	
Віджимання на кулаках, кількість разів	25	30	35	35	40	45	50	-	-	-	-
Віджимання на 5 пальцях, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-
Віджимання на 3 пальцях, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-
Віджимання на 2 пальцях, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	30
Віджимання на зап'ястях, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	25
Віджимання на всіх пальцях, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100
Стрибки через пояс, затиснутий у руках, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	10	20	20	20
Присідання з ударами ногами, кількість разів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100
Підйом тулуба, кількість разів	30	40	45	50	55	60	70	80	90	100	150
Підтягування, кількість разів	8	10	12	12	14	15	18	20	20	20	20
Умовний спаринг, кількість раундів, кількість хв	1х 1хв	1х 1хв	1х 1хв	3х 1хв	5х 1хв	7х 1хв	10х 1,5хв	12х 1,5хв	15х 1,5хв	15х 2хв	10х 2хв
Стійка на руках за допомогою партнера, с	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стійка на руках без допомоги партнера, с	-	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Ходьба на руках, м	-	-	-	10	15	15	15	15	15	15	15
Кондиція, нанесення різних комбінацій ударів ногами, хв	4	4	5-6	5-6	5-6	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8

Отримані дані дослідження свідчать про значні навантаження з загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки в карате кіокушин-кан. Враховуючи реалії сьогодення, а саме вікові особливості початку занять у спортивних секціях із 6-8 років і часові параметри тривалості етапів підготовки, що становлять на початковій учнівській ступені 10-8 КЮ шістнадцять годин на місяць, викликає сумнівів можливість

виконання більшою частиною юних вихованців зазначених у нормативних документах вимог для отримання початкових поясів. Також виникають питання щодо можливості масовості виконання окремих нормативів і на майстерні ступені.

Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано вимоги щодо оцінювання рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості при складанні іспитів на право носіння визначеного поясу в джиу-джитсу (табл.7).

Таблиця 7

Вимоги щодо оцінювання рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості при складанні іспитів на право носіння визначеного поясу в джиу-джитсу

Вимоги з ЗФП та СФП	Рівень										1 ДАН
	10 КЮ	9 КЮ	8 КЮ	7 КЮ	6 КЮ	5 КЮ	4 КЮ	3 КЮ	2 КЮ	1 КЮ	
Віджимання від підлоги на кулаках, кількість разів	10	20	25	30	35	40					
Віджимання від підлоги на трьох пальцях, кількість разів		5	10	15	20	25					
Віджимання від підлоги на тильній стороні долоні, кількість разів		5	10	15	20						
Підтягнутися прямо, на правий та лівий бік, тримаючись обома руками за канат, під кутом 45 градусів, не відриваючи ніг від підлоги (лицем до канату), кількість разів							15				
Одночасний підйомів тулуба та ніг, лежачи на спині, кількість разів	15	25	30	35	40	50					
Нанесення різноманітних ударів руками або ногами, в залежності від рівня, по мішку, кількість завдань, кількість разів							10	4x10	2x10	2x10	2x10
Присідання, кількість разів	20	30	40	50	60	70					
Утримання ніг під кутом 45 градусів, лежачи на спині, с	60	90	120	150							
Нанести 40 ударів ногами (йоко) у повітря, лежачи на спині, перевертаючись з боку на бік, с					50						
Нанести 100 ударів ногами (йоко) у повітря, лежачи на спині, перевертаючись з боку на бік, с						120					
Простояти у базовій стійці та кіба-дачі, дзенкуца-дачі, кукуцу-дачі, нікааші-дачі			90	120	150	180					
Лежачи на спині із зігнутими у колінах ногами, підняти партнера (приблизно своєї ваги) на прямих руках, що опирається руками на руки, а ступнями на коліна, кількість разів								20			

Отримані дані свідчать про більш лояльні вимоги щодо оцінювання рівня загально-фізичної та спеціально-фізичної готовності вихованцями спортивних секцій із джиу-джитсу, враховуючи, що початок атестаційної діяльності в цьому виді спорту починається з 9 років. Звертає на себе увагу встановлений факт, що спортсмени для

отримання чергового рівня кваліфікації повинні виконувати нормативи з фізичної готовності тільки до п'ятого КЮ (приблизно до 13-14 років). Починаючи з четвертої учнівської кваліфікації по першу майстерну ступень вимоги щодо контролю фізичної готовності у нормативних документах повністю відсутні.

Встановлено, щоб отримати чорний пояс по джиу-джитсу спортсмени, демонструючи свою фізичну готовність, повинні нанести всього по десять ударів із розворотом рукою та ногою, причому, вимоги щодо нанесення цих технічних елементів невиявлені.

Фахівці також звертають увагу на незрозумілість виконання окремих нормативів і їх появу в деяких кваліфікаційних ступенях.

Для більш детального розуміння особливостей оцінювання рівня фізичної підготовленості в поясній системі були досліджені вимоги визначення рівня фізичної готовності в олімпійських видах єдиноборств – дзюдо та таеквон-до ВТФ (табл. 8).

Таблиця 8

Вимоги щодо оцінювання рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості при складанні іспитів на право носіння визначеного поясу в таеквон-до ВТФ

<i>Вимоги з ЗФП та СФП</i>	<i>Рівень</i>									
	<i>10 КУП</i>	<i>9 КУП</i>	<i>8 КУП</i>	<i>7 КУП</i>	<i>6 КУП</i>	<i>5 КУП</i>	<i>4 КУП</i>	<i>3 КУП</i>	<i>2 КУП</i>	<i>1 КУП</i>
<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>	Не визначена, відповідно до віку і статі спортсмена									
<i>Підйом у сід з положення лежачи, кількість разів</i>	Не визначена, відповідно до віку і статі спортсмена									
<i>Гнучкість (розтяжка в шпагаті)</i>	Не визначена, відповідно до віку і статі спортсмен									

Отримані результати підтверджують дані наукових джерел [6, 14, 19], які наголошують, що поясна система оцінки рівня кваліфікації вихованців спортивних секцій із єдиноборств – це насамперед виконання певних складних технічних дій, притаманних певному виду спортивних єдиноборств.

Так, у таеквон-до вимоги щодо оцінювання фізичної готовності спортсменів складаються з трьох вимог, причому кількісні показники в учнівських і майстерних ступенях не визначені, а вихованці старше 35 років взагалі можуть бути звільнені від тестування.

У ході роботи в результаті педагогічних спостережень за функціонуванням поясної системи, бесіди з тренерами та спортсменами встановлено, що кількісні вимоги щодо визначення рівня фізичної підготовленості в таеквон-до встановлюються атестаційною комісією з урахуванням віку і статі спортсмена.

Цікавим є встановлений факт повної відсутності вимог щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості в дзюдо. В ході дослідження виявлено, що особливостями функціонування поясної системи в дзюдо є перевірка теоретичних знань і демонстрація технічних елементів виду спорту.

Дискусія. Дані наукової спільноти [6, 11] слугують підставою для констатації, що сучасний спорт поділяється на масовий і спорт вищих досягнень. Якщо в спорті вищих досягнень, зокрема, й у єдиноборствах, головною метою є досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях, то завданням масового спорту, яким займаються сотні мільйонів людей у Світі, є зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку та психологічного стану. На сьогодні науковці [12, 15, 18] погоджуються з тим, що лише успішне виконання будь-якої діяльності допомагає людині пережити справжнє емоційне задоволення й оприлюднитися в досягнутих результатах.

Запропонований фахівцями підхід [5, 9, 14] щодо впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації єдиноборців надає можливість реалізації програм підготовки за участю великих мас населення.

Набули подальшого розвитку знання щодо особливостей функціонування поясної системи в різних видах спортивних єдиноборств як ефективною альтернативи змагальній діяльності, завдяки великій кількості учнівських і майстерних кваліфікаційних ступенів, щадним режимам навантаження, відсутності екстремальних умов, націленості на бездоганне володіння технічною майстерністю, що, в свою чергу, дає можливість займатись єдиноборствами великим масам населення різних вікових груп і статі впродовж багатьох років [7, 17].

Доповнено відомості про функціонування поясної системи в різних видах спортивних єдиноборств [2, 3, 15]. Незважаючи на багато відмінностей, у більшості атестаційна діяльність спрямована на опанування широкого технічного арсеналу та надбання теоретичних знань з історії, термінології, філософії, структури та методики підготовки з певного виду спорту. В окремих фахових роботах зазначено [1, 4, 14], що весь процес підготовки в поясній системі підпорядкований постійному технічному вдосконаленню.

У ході дослідження виявлено ряд характерних недоліків у функціонуванні поясної системи в різних видах єдиноборств:

- відсутність чітких критеріїв щодо оцінювання виконання технічних дій, як правило, оцінювання відбувається за суб'єктивних ознак і в більшості залежить від рівня кваліфікації та досвіту експертів;
- невизначеність вікових і статевих особливостей виконання окремих завдань із техніко-тактичної та фізичної підготовки;
- невідповідність позначення рівня кваліфікації на учнівські ступені в різних єдиноборствах, особливо на початкових етапах;
- наявність різниці у кількості кваліфікаційних рангів і тривалості підготовки на різних етапах технічного вдосконалення;

- необґрунтованість і неможливість виконання у масовості окремих завдань із спеціальної та загальної фізичної підготовки.

Висновки.

Поясна система оцінки рівня кваліфікації властива багатьом видам спортивних єдиноборств і є ефективною альтернативою змагальній діяльності щодо отримання бажаного результату та соціального заохочення. Велика кількість учнівських і майстерних кваліфікаційних ступенів, щадні режими навантаження, відсутність екстремальних умов, націленість на бездоганне володіння технічною майстерністю дає можливість займатись єдиноборствами великим масам населення різних вікових груп і статі впродовж багатьох років.

Майстерність спортсменів поділяється на учнівські та майстерні ступені, причому вимоги щодо отримання чергового поясу в різних видах єдиноборств відрізняються. Зміст кваліфікаційних вимог складається з теоретичного та практичного розділів. Теоретичний розділ – це історія, термінологія, філософське обґрунтування, етикет, знання правил змагань і структури міжнародної федерації з виду спорту. Практичний розділ – це опанування техніко-тактичного арсеналу, притаманного певному виду єдиноборств та оцінка розвитку певних якостей.

Проблема наукового обґрунтування поясної системи оцінки рівня кваліфікації вихованців є актуальною на сучасному етапі розвитку спортивних єдиноборств. З'явившись більше десяти років тому в багатьох видах єдиноборств поясна система майже не потерпала змін, незважаючи на те, що наукові досягнення в галузі спортивної науки зробили крок далеко вперед. Згідно з сучасними уявленнями про побудову системи тренування в різних видах єдиноборств, для подальшого ефективного існування як інструменту розвитку масового спорту, поясна система оцінки рівня кваліфікації спортсменів потребує негайних змін, впровадження нових сучасних технологій із урахуванням наукових досягнень у галузі спортивної науки.

Список літературних джерел

1. Всеукраїнська громадська організація «Асоціація джиу-джитсу України». Вимоги до атестації з джиу-джитсу по школі Хаку хейсен-рю. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://jj.ua/ak_pa_haku-heisen-rju.php.
2. Громадська організація кьокусінкай IFK. Атестаційні вимоги. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ifk.org.ua/10-kiu-vymohy-ta-teoriia>.
3. Громадська організація «Федерація Теаквондо України» (ВТФ). Атестаційні вимоги оцінювання технічної, фізичної і теоретичної підготовки тхеквондистів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ukr.tkdo.events/tournaments/>.
4. Громадська організація «Федерації дзюдо України». Атестаційні вимоги для присвоєння кваліфікаційних ступенів.

References

1. All-Ukrainian public organization "Jiu-Jitsu Association of Ukraine". Requirements for jiu-jitsu certification according to the Haku Heisen-ryu school. [Electronic resource]. Access mode: https://jj.ua/ak_pa_haku-heisen-rju.php.
2. Public organization kyokushinkai IFK. Attestation requirements. [Electronic resource]. Access mode: <https://ifk.org.ua/10-kiu-vymohy-ta-teoriia>.
3. Public organization "Taekwondo Federation of Ukraine" (VTF). Attestation requirements for assessment of technical, physical and theoretical training of taekwondo players. [Electronic resource]. Access mode: <https://ukr.tkdo.events/tournaments/>.
4. Public organization "Judo Federation of Ukraine". Attestation requirements for awarding qualification degrees. [Electronic resource]. Access mode: <https://ukrainejudo.com/>.

- [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ukrainejudo.com/>.
5. Заварзін А.В. Аналіз ката шотокан карате-до методами прикладної статистики. Наукові праці ВНТУ. 2009. № 1. С. 1-6.
 6. Радченко Ю.А., Аксютін В.В., Деха Н.М. Обґартування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. Науковий журнал OLYMPICUS. 1. 2024. С. 134-144.
 7. Саєнко В.Г., Мишельман С.А. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 3. С. 58-60.
 8. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств. Бердянський державний педагогічний університет. 2011. С. 440.
 9. Степанюк С., Серпутько О., Максим'як Я., Коваль В. Особливості атестації на рівень кю для дітей в айкідо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 4. (149). С. 19-22. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).05)
 10. Cynarski W.J. New concepts of budo internalized as a philosophy of life. Philosophies. 2022. Vol. 7. P. 110. <https://doi.org/10.3390/philosophies7050110>
 11. Johnson J.A. From technique to way: An investigation into taekwondo's pedagogical proces. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol. 2017. Vol. 17. P. 3–13.
 12. Fukuda D.H., Stout J.R., Burris P.M., Fukuda R.S. Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. Strength Cond. J., 33, 60–63. doi: 10.1519/SSC.0b013e3182389e74.
 13. Kusnierz C., Cynarski W.J., Gorner K. Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. 2017. Vol. 17 (1). P. 30-37.
 14. Lee B. Tao of Jeet Kune Do, Expanded ed.; Black Belt: Oklahoma City, OK, USA, 2011. 320 p.
 15. Martínková I., Parry J. Martial categories: Clarification and classification. J. Phil. Sport, 43, 143–162. doi.org/10.1080/00948705.2015.1038829.
 5. Zavarzin, A.V. (2009). Analysis of shotokan karate-do kata by methods of applied statistics. Scientific works of VNTU, 1, 1-6.
 6. Radchenko, Yu.A., Aksyutin, V.V., & Dekha, N.M. (2024). Wrapping up the implementation of the belt system for assessing the level of qualification of hand-to-hand combat athletes. Scientific journal OLYMPICUS, 1, 134-144.
 7. Sayenko, V.G., & Michelman, S.A. (2018). Assessment of the level of development of the physical qualities of highly qualified taekwondo players. Sports Bulletin of the Dnieper Region, 3, 58-60.
 8. Sayenko, V. G. (2011). Human development according to the systems of eastern martial arts. Berdyansk State Pedagogical University, 440.
 9. Stepaniuk, S., Serputko, O., Maksymyak, Ya., & Koval, V. (2022). Peculiarities of certification for the kyu level for children in aikido. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 4. (149), 19-22. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149)).
 10. Cynarski, W.J. (2022). New concepts of budo internalized as a philosophy of life. Philosophies, 7, 110. <https://doi.org/10.3390/philosophies7050110>
 11. Johnson, J.A. (2017). From technique to way: An investigation into taekwondo's pedagogical proces. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol, 17, 3–13.
 12. Fukuda, D.H., Stout, J.R., Burris, P.M., & Fukuda, R.S. (2011). Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. Strength Cond. J., 33, 60–63. doi: 10.1519/SSC.0b013e3182389e74.
 13. Kusnierz, C., Cynarski, W.J., & Gorner, K. (2017). Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults, Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 17 (1), 30-37.
 14. Lee, B. (2011). Tao of Jeet Kune Do, Expanded ed.; Black Belt: Oklahoma City, OK, USA, 320.
 15. Martínková, I., & Parry, J. (2016). Martial categories: Clarification and classification. J. Phil. Sport, 43, 143–162. doi.org/10.1080/00948705.2015.1038829.

2016. Vol. 43. P. 143–162. doi.org/10.1080/00948705.2015.1038829
16. Moenig U. Taekwondo: From a Martial Art to a Martial Sport; Routledge: New York, NY, USA, 2015. 246 p. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>
17. Sterkowicz-Przybycień K., Kłys A., Almansba R. Educational judo benefits on the preschool children's behaviour. J. Combat Sports Martial Arts. 2014. Vol. 5. P. 23–26. doi: 10.5604/20815735.1127449.
18. Sudas H.D. Investigating the motivational preferences of consumers participating in different sports. Pamukkale J. Sports Sci. 2015. Vol. 6. P. 15–28.
19. Vertonghen J., Theeboom M., Pieter W. Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. Perceptual & Motor Skills. 2014. Vol. 118. (1). P. 41–61.
16. Moenig, U. (2015). Taekwondo: From a Martial Art to a Martial Sport; Routledge: New York, NY, USA, 246. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>.
17. Sterkowicz-Przybycień, K., Kłys, A., & Almansba, R. (2014). Educational judo benefits on the preschool children's behaviour. J. Combat Sports Martial Arts, 5, 23–26. doi: 10.5604/20815735.1127449.
18. Sudas, H.D. (2015). Investigating the motivational preferences of consumers participating in different sports. Pamukkale J. Sports Sci, 6, 15–28.
19. Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. Perceptual & Motor Skills, 118 (1), 41–61

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308

Відомості про авторів:

Радченко Ю., orcid.org/0000-0002-8819-3104; yuri_radchenko@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна

Костюченко В.І., orcid.org/0000-0001-5562-760X; kosstiuchenko71@gmail.com; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна

Штанагей Д.В., orcid.org/0000-0001-5675-5582; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна