

УДК 796.015.134.853.26

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РИТМО-ЛІДЕРА В ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Іван МУДРИК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** Розглянуто ритм як один з компонентів техніки в карате-до, від якого в майбутньому залежатиме становлення спортивної майстерності юних каратистів. Виявлено достовірні позитивні розбіжності між вихідними та кінцевими показниками відчуття ритму змагальних вправ у спортсменів-каратистів експериментальної групи. За результатами дослідження доведено позитивний вплив авторської програми з використанням ритмо-лідера в процесі удосконалення відчуття ритму змагальних вправ спортсменів з карате-до на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова :** ритм, карате-до, техніка, розбіжності.

**Постановка проблеми.** Створення передумов для успішного засвоєння техніки на етапі попередньої базової підготовки є необхідною складовою становлення спортивної майстерності юних каратистів.

Техніка карате-до має складну ритмову структуру і вимагає прояву високого рівня розвитку низки координаційних здібностей, і тому в процесі розвитку специфічних відчуттів спортсменів-каратистів особливі вимоги ставляться до відчуття ритму.

Експериментальним шляхом встановлено [7], що засвоєний неправильний ритм змінюється шляхом руйнування раніше закріпленого ритму, а не ступінчастим переходом від неправильного до правильного, що займає досить довгий період часу та супроводжується низкою проблем, пов'язаних із засвоєнням техніки.

Знання ритмічних закономірностей спортивної техніки в карате-до, безумовно, дозволить удосконалити управління різноманітними за організацією технічними діями та самим процесом навчання техніки [2 6].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється з одного боку важливістю удосконалення специфічних відчуттів, зокрема відчуття ритму, для успішного засвоєння техніки карате-до, з другого – відсутністю науково-методичних рекомендацій, визначених засобів та методичних прийомів цілеспрямованого розвитку відчуття ритму в юних каратистів на різних етапах багаторічної підготовки [1]

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз праць науковців дає змогу стверджувати, що значення правильного ритму технічних дій полягає в можливості підвищення їх ефективності, економічності, та можливості кращого контролю за руховим актом і в уточненні просторових і часових співвідношень. Важливим є те, що при оволодінні вправами інколи краще задати ритм, ніж детально описувати компоненти рухів; це допомагає швидше зрозуміти особливості технічної дії, що виконується, її побудову в часі [1, 6, 7].

Як вказують деякі автори, характерною особливістю раціонального ритму вважається виділення в ритмічній структурі вузлових пунктів, на котрі в процесі виконання вправи робляться потрібні акценти зусиль [3, 7]. Акценти в ритмі рухів мають прямий зв'язок з провідними елементами координації. Чергування акцентованих частин руху, пов'язаних з активними м'язовими напруженнями, і слабих, пасивних фаз руху, властива будь-якому руховому акту [7].

Однак останнім часом стало очевидним, що ті методологічні принципи, які раніше успішно використовували спортсмени і тренери, вже не відповідають умовам сьогодення. Зросли вимоги до надійності і стабільності технічної майстерності, підвищилися інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, різко посилилася конкуренція на світовій арені.

Все це зумовило актуальність фундаментального наукового пошуку, спрямованого на розробку нових теоретичних положень, ефективних методичних принципів і форм організаційно-тренувальних юних спортсменів [6].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до теми 2.2.4 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Мета** – підвищити ефективність виконання змагальних вправ юних каратистів.

**Завдання.**

1. Узагальнити дані, щодо відчуття ритму в карате-до.
2. Визначити показники відчуття ритму змагальних вправ спортсменів-каратистів «експериментальної» та «контрольної» груп.

**Об'єкт дослідження.** Технічна підготовка спортсменів з карате-до.

**Предмет дослідження.** Відчуття ритму змагальних вправ спортсменів каратистів експериментальної та контрольної груп.

**Методи та організація дослідження.** Під час проведення дослідження ми використовували програму «Ритмік», призначену для діагностики і тренування темпо-ритмічних характеристик ідеомоторних образів рухів від двох незалежних джерел. У житті такими джерелами сигналів можуть бути рухи рук, ніг, комплексу «рука-нога» тощо.

«Відчуття ритму» виражалось як точність відтворення послідовності сигналів, акцентованих різною тривалістю. Для цього фіксуються моменти початку і завершення кожного сигналу в шаблонному ритмі та його відтворення.

Час формування ідеомоторних образів є інформативним показником швидкості рухового навчання, яке, як зазначають багато фахівців, тісно пов'язане із загальним навчанням техніки.

У педагогічному тестуванні нашого дослідження брало участь дві групи спортсменів. До «Експериментальної» належало 30 каратистів, які тренувалися за авторською програмою з використанням ритмо-лідера, до «Контрольної» – 30 каратистів, котрі тренувалися за стандартною програмою ДЮСШ. Усі спортсмени були на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження проводилося на базі СОК «Самурай».

Для обробки отриманого матеріалу застосовуються методи математичної статистики – потужний, добре розроблений апарат для об'єктивного аналізу результатів дослідження й розробки практичних рекомендацій.

У процесі аналізу результатів педагогічного спостереження та експерименту ми використовували методику порівняння середніх арифметичних значень двох зв'язаних та незв'язаних сукупностей, яке ґрунтується на порівнянні розрахункового й табличного значення  $t$ -критерію Стьюдента.

**Результати дослідження.** За результатами дослідження (табл. 1) виявлено достовірні розбіжності між вихідними та кінцевими показниками відчуття ритму змагальних вправ у спортсменів-каратистів експериментальної групи.

Таблиця 1

**Показники тестування експериментальної групи каратистів на етапі попередньої базової підготовки**

Змагальні вправи	Початок експерименту $X \pm S$	Кінець експерименту $X \pm S$	Достовірність розбіжностей між показниками
“Цу-г’яші”	56,2 $\pm$ 5,1	50,3 $\pm$ 3,4	$p < 0,05$
“Предня точка”	104,9 $\pm$ 2,4	90,1 $\pm$ 2,5	$p < 0,001$
“Поплавок”	128,6 $\pm$ 6,2	115,9 $\pm$ 5,1	$p < 0,01$
“Підставка”	84,2 $\pm$ 1,2	71,4 $\pm$ 1,5	$p < 0,01$
“Повторна атака”	89,8 $\pm$ 2,3	73,01 $\pm$ 1,6	$p < 0,001$
“Атака через паузу”	107,7 $\pm$ 2,3	96,4 $\pm$ 2,8	$p < 0,01$
“Підхват”	162,5 $\pm$ 5,5	151,8 $\pm$ 4,3	$p < 0,01$

Ці спортсмени тренувалися за авторською програмою, суть якої полягала в створенні штучних умов управління ритмом тренувальних та змагальних вправ, і можливістю зберегти тривалість фаз, відповідальних за реалізацію конкретного завдання, та індивідуального підходу на всіх етапах.

Ритм змагальних вправ задавався звуковим сигналом (приклад: маятник тік-так) і налаштуванням на три різні часові режими.

Аналіз результатів дослідження (табл. 2) свідчить про наявність достовірних розбіжностей між показниками відчуття ритму змагальних вправ у спортсменів експериментальної та контрольної груп.

Таблиця 2

**Показники тестування експериментальної та контрольної груп спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки**

Змагальні вправи	Початок експерименту X±S	Кінець експерименту X±S	Достовірність розбіжностей між показниками
“Цу-г’яші”	56,2 ±5,1	50,3±3,4	p<0,05
“Передня точка”	104,9±2,4	90,1±2,5	p<0,001
“Поплавок”	128,6±6,2	115,9±5,1	p<0,01
“Підставка”	84,2±1,2	71,4±1,5	p<0,01
“Повторна атака”	89,8±2,3	73,01±1,6	p<0,001
“Атака через паузу”	107,7±2,3	96,4±2,8	p<0,01
“Підхват”	162,5±5,5	151,8±4,3	p<0,01

Розроблена методика навчання техніки юних каратистів з використанням ритмо-лідера дозволила оптимізувати процес формування раціонального ритму змагальних вправ за рахунок слухомоторної координації рухових дій.

Ефективність запропонованої методики підтверджують результати педагогічного експерименту, під час якого відзначено статистично достовірні покращення (табл. 2) рівня відчуття ритму змагальних вправ юних каратистів в експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

На завершальному етапі експерименту серед юних каратистів ЕГ порівняно з КГ відзначено статистично достовірне поліпшення (p<0,05) однокombінаційної техніки, дво- і триombінаційної техніки (p<0,01). Найпозитивніші розбіжності (p<0,001) виявлено в показниках чотирьох combінаційних змагальних вправ: “Повторна атака” та “Передня точка”.

Слід зауважити, що під час дослідження було виявлено закономірність, – чим складніша техніка, тим більша достовірність різниці між показниками відчуття ритму у спортсменів ЕГ і КГ.

**Висновки.**

1. Проаналізовано проблему технічної підготовки каратистів шляхом аналізу літературних джерел. Встановлено, що якість виконання спортсменом технічних елементів, особливо в мінливих умовах, детермінована досконалістю координаційних здібностей, зокрема відчуття ритму.

2. Тестування рівня відчуття ритму змагальних вправ у спортсменів ЕГ та КГ дало можливість говорити про ефективність запропонованої програми «Удосконалення відчуття ритму змагальних вправ у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки».

### Список літератури

1. *Бондаренко К.* Раціональність тренувальних впливів при підготовці в карате / Бондаренко К., Фигуренко И. // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Регіон. наук.-практ. семінару. – Л 2006. – С. 17-19.
2. *Волков Л. В.* Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2002. – 294 с.
3. *Платонов В. Н.* Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учебник тренера внеш. квалиф.] / В. Н. Платонов – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
4. *ЧойСунг Мо.* Скоростно-силова підготовка в Боевих искусствах / ЧойСунг Мо. – СПб. : Феникс, 2003.
5. *Лин Джет.* Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов н/Д : Феникс; Краснодар : Неоглори, 2008. – 249 с.
6. *Максименко Г. М.* Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – С. 462-467.
7. *Петрина Р. Л.* Вплив відчуття ритму на показники рухових функцій у дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХХІІІ, 2000. – №3. – С. 13 – 14.
8. *Садовски Е.* Структура координаційних способностей спортсменів, спеціалізуються в спортивних єдиноборствах / Е. Садовски // Наука в олімпійському спорті. — 2003. – №2. – С. 5-9.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РИТМ-ЛИДЕРА В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Иван МУДРИК**

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** Рассмотрен ритм как один из компонентов техники в каратэ-до, от которого в будущем будет зависеть становление спортивного мастерства каратистов. Выявлены достоверные положительные различия между исходными и конечными показателями чувства ритма соревновательных упражнений у спортсменов-каратистов экспериментальной группы. По результатам исследования доказано положительное влияние авторской программы с использованием ритмо-лидера в процессе совершенствования ощущения ритма соревновательных упражнений спортсменов по каратэ-до на этапе предварительной базовой подготовки.

**Ключевые слова:** ритм, каратэ-до, техника, различия.

### EFFICIENCY RHYTHM LEADER IN THE PROCESS OF TECHNICAL TRAINING ATHLETES KARATE ON STAGE PREVIOUS BASE PREPARATION

**Ivan MUDRYK**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** Rhythm is considered as one of the technique components in karate-do, on which in future will depend the formation of sports skills of young Karate. Revealed reliable positive differences between the initial and final indices of rhythm luring exercises in competitive athletes Karate experimental group. The study has demonstrated positive effects of authoring programs with the use of rhythm leader in the process of improving the sense of rhyme competitive athletes exercise with karate-do attesting of preliminary basic training.

**Key words:** rhythm, karate-do, technique differences.