УДК 796.012.1: 796.85

ПОРІВНЯННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У КОНТАКТНИХ ВИДАХ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Володимир САЄНКО, Сергій ГОНЧАРОВ

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка
Інститут фізичного виховання і спорту

В статті наведені результати експериментальних досліджень з виявлення розбіжностей у рівні розвитку фізичних якостей у спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: фізичні якості, східні одноборства, тхеквондо, кіокушинкай карате.

Постановка проблеми. Основними завданнями на етапі попередньої базової підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму та укріплення здоров'я юних спортсменів [1, 5]. В складнокоординаційних видах спорту, до яких входять різні види східних єдиноборств, важливо контролювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних бійців, що створює основу для швидкого засвоєння техніки обраного виду одноборств і в майбутньому забезпечує можливість спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності. Тому дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості у юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо [1, 5, 7], що складовою частиною фізичної підготовленості є розвиток фізичних якостей спортсменів. В сучасних публікаціях широко поширені історичні і філософські аспекти розвитку східних одноборств [3, 8], комплексно викладається техніка і методика оволодіння технічними прийомами [2, 4, 9], але проблеми розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в східних одноборствах досліджувались лише фрагментарно [6, 10].

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 роки: тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту" (номер державної реєстрації 0107U001647).

Мета дослідження. Виявити рівень розвитку фізичних якостей у спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження. 1. Дослідити рівень розвитку фізичних якостей у спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки. 2. Провести співставлення отриманих даних між розрядними групами тхеквондистів і каратистів.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні контрольні випробування (тести). 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У даному дослідженні виявленні показники рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних одноборств. Дослідження проводились у м. Луганську, де групи спортсменів, з кіокушинкай карате формувались в учбово-виховному комплексі школа-гімназія „Нове покоління" (спортивний клуб майстерності „Ресінкай-кан"), а тхеквондо ВТФ у Луганському обласному фіз-

© Саєнко В., Гончаров С., 2008

культурно-оздоровчому центрі „Авангард" (міська дитячо-юнацька громадська організація фізкультурно-спортивний клуб „Дружба"). Тестування спортсменів здійснювалось в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість каратистів знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були відібрані 44 одноборця чоловічої статі, з розрахунку одинадцяти спортсменів у кожній групі третього і другого спортивного розряду з карате та тхеквондо. Вік спортсменів складав від 8 до 13 років, а спортивний стаж від одного до п'яти років. Спортсменам було запропоновано виконати в змагальній обстановці наступні тести: біг на 20 м і 30 м з високого старту, стрибок у довжину та у висоту з місця, метання набивного м'яча знизу вперед, динамометрію сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, рухливість хребтового стовпа та тест Купера. Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [1, 5, 7]. Обробка результатів тестування проводилась за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P<0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку фізичних якостей у групах 3 і 2 розряду тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате

Контрольні випробування	Групи спортсменів					
	3 розряду			2 розряду		
	Тхеквондо ВТФ n=11	P	Кіокушинкай карате n=11	Тхеквондо ВТФ n=11	P	Кіокушинкай карате n=11
	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Біг на 20 м з високого старту, с	4.42 ± 0.10	>0.05	4.54 ± 0.13	3.75 ± 0.07	>0.05	3,84 ± 0.04
Біг на 30 м з високого старту, с	6.30 ± 0,06	>0.05	6.32 ± 0.09	5.71 ± 0.07	>0,05	5.88 ± 0,07
Стрибок у довжину з місця, см	137,73 ± 5,55	<0,05	120.64 ± 2.16	179,18 ± 4,73	<0.05	151,55 ± 7.71
Стрибок у висоту з місця, см	34,91 ± 1.95	>0.05	29,73 ± 1,34	37,91 ± 1.54	<0,05	31,55 ± 1,34
Метання набивного м'яча знизу вперед, м	3.40 ± 0.19	<0.05	4,83 ± 0.45	6.06 ± 0,26	<0.05	7,46 ± 0.36
Сила м'язів сильнішої кисті, кг	9.91 ± 1,44	>0.05	13.73 ± 1,75	16.64 ± 1,23	<0.05	24.36 ± 2.26
Згинання рук в упорі лежачи, разів	12.36 ± 1.34	<0.05	21.27 ± 2.67	26.27 ± 2.16	<0.05	34.91 ± 1.75
Рухливість хребтового стовпа, см	7.91 ± 0.92	>0.05	5.09 ± 0.82	12.82 ± 0.82	<0.05	8,73 ± 1.03
Тест Купера, м	1504.55 ± 123.29	>0.05	1607.27 ± 113.02	2136.36 ± 41.10	>0.05	2209.09 ± 51.37

Результати дослідження. Результати тестування показників рівня розвитку фізичних якостей одноборців наведені у табл. 1. Статистично значимі результати ($P<0,05$) зафіксовано між групами тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате і в 3, і в 2 розрядах у стрибках у довжину з місця, метанні набивного м'яча знизу вперед, згинанні рук в упорі лежачи. Показники мають наступне зростання: стрибок у довжину з місця – у тхеквондистів від 137,73 см до 179,18 см, у каратистів від 120,64 см до 151,55 см; метання набивного м'яча знизу вперед – у тхеквондистів від 3,40 м до 6,06 м, у каратистів від 4,83 м до 7,46 м; згинання рук в упорі лежачи – у тхеквондистів від 12,36 разів до 26,27 разів, у каратистів від 21,27 разів до 34,91 разів.

Статистично значущі розбіжності показників ($P < 0,05$) між групами одноборців 2 розряду реєструються у стрибках у висоту з місця, силі м'язів сильнішої кисті та рухливості хребтового стовпа. Результати наведених тестів від 3 до 2 другого розряду мають наступне зростання: стрибок у висоту з місця – у тхеквондистів від 34,91 см до 37,91 см, каратистів від 29,73 см до 31,55 см; силі м'язів сильнішої кисті – у тхеквондистів ві

9.91 кг до 16,64 кг, у каратистів від 13,73 кг до 24,36 кг; рухливість хребтового стовпа – у тхеквондистів від 7,91 см до 12,82 см, у каратистів від 5,09 см до 8,73 см.

Виявлено покращення результатів від 3 до 2 розряду і у бігу на 20 м і 30 м з високого старту та тесті Купера, але при $P > 0,05$. Ці результати мають наступне поліпшення у тестах: біг на 20 м з високого старту – у тхеквондистів від 4,42 с до 3,75 с, у каратистів від 4,54 с до 3,84 с; біг на 30 м з високого старту – у тхеквондистів від 6,30 с до 5,71 с, у каратистів від 6,32 с до 5,88 с; тест Купера – у тхеквондистів від 1504,55 м до 2136,36 м, у каратистів від 1607,27 м до 2209,09 м.

Висновки

1. Виявлені параметри фізичної підготовленості для юних одноборців, що забезпечують підвищення спортивної майстерності.
2. Статистично значимі розбіжності зареєстровані у показниках між групами тхеквондо ВТФ і кіокушинкай карате і в 3, і в 2 розрядах у стрибках у довжину з місця, метанні набивного м'яча знизу вперед, згинанні рук в упорі лежачи. В одноборців 2 розряду у стрибках у висоту з місця, силі м'язів сильнішої кисті та рухливості хребтового стовпа. Покращення результатів у бігу на 20 м і 30 м з високого старту та тесті Купера у спортсменів від 3 до 2 розряду здійснюється при $P > 0,05$.
3. На досліджуваному етапі у тхеквондистів має більш суттєвий розвиток швидкісно-силових якостей, що доводиться за тестами стрибка у довжину і у висоту з місця та гнучкості – рухливість хребтового стовпа. В той же час у каратистів мають більший розвиток сила (кистьова динамометрія, згинання рук в упорі лежачи) і швидкісно-силові якості (метання набивного м'яча знизу вперед). Розвиток швидкості (біг на 20 м і 30 м з високого старту) і загальної витривалості (тест Купера) у одноборців обох експериментальних груп виявлений на приблизно однаковому рівні.
4. Отримані у ході досліджень дані, можуть використовуватися як орієнтир для контролю за рівнем фізичної підготовленості юних спортсменів в різних видах контактних східних одноборств.

Список літератури

1. *Максименко Г.Н.* Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье. – Луганск: Альма-матер, 2006. – 173 с.
2. *Мисакян М.А.* Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. – М.: Гранд, 2004. – 400 с.
3. *Огородников В.И.* История Тхэквондо. – Кизел, 1996. – 55 с.
4. *Ояма М.* Классическое каратэ // Пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
5. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. *Наєнко В.Г.* Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст модельні індекси. – Львів: НВФ „Українські технології", 2007. – Вип. 11: У 5-и т. – С. 177.
7. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. *Танюшин А.И., Фомин В.П.* Кёкусинкай – духовная воинская традиция. – М.: ООО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.
9. *Чой Сунг Мо, Глебов Е.И.* Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
10. *Чой Сунг Мо.* Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 192 с.

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ В КОНТАКТНЫХ ВИДАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир САЕНКО, Сергей ГОНЧАРОВ

Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко
Институт физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье приведены результаты экспериментальных исследований по выявлению различий в уровне развития физических качеств у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ и киокушинкай каратэ на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: физические качества, восточные единоборства, тхэквондо, киокушинкай каратэ.

COMPARISON OF THE PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT LEVEL OF SPORTSMEN IN CONTACT KINDS OF ORIENTAL COMBAT SPORTS AT A STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Volodymyr SAENKO, Sergey GONCHAROV

Luhansk Taras Shevchenko National Pedagogical University
Institute of Physical Training and Sports

Abstract. Results of experimental researches on revealing distinctions in the physical qualities development level in sportsmen specializing in taekwondo WTF and kyokushinkai karate at the stage of preliminary base preparation period of training were studied in the article.

Key words: physical qualities, oriental combat sports, taekwondo, kyokushinkai karate.