

СПІВВІДНОШЕННЯ ОБСЯГІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Саєнко В. Г., Теплий В. М.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Експериментально перевірено ефективність застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці юних тхеквондистів. Це забезпечує оптимальну працездатність та прогрес результатів спортсменів. На етапі попередньої базової підготовки визначена найефективніша побудова тренувального процесу двомісячного періоду. Вона має таке співвідношення обсягів тренувальних засобів: базова техніка тхеквондо – 11%, формальні комплекси бойових вправ – 5%, спеціально-підготовчі вправи – 3%, вправи на снарядах – 2%.

Ключові слова: обсяг, навантаження, підготовленість, юний, тхеквондо.

Аннотация. Саенко В. Г., Теплый В. Н. Соотношение объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов. Экспериментально проверена эффективность применения соотношения объемов тренировочных нагрузок в подготовке юных тхэквондистов. Это обеспечивает оптимальную работоспособность и прогресс результатов спортсменов. На этапе предварительной базовой подготовки определено наиболее эффективное построение тренировочного процесса двухмесячного периода. Оно имеет такое соотношение объемов тренировочных средств: базовая техника – 11%, формальные комплексы боевых упражнений – 5%, специально-подготовительные упражнения – 3%, упражнения на снарядах – 2%.

Ключевые слова: объем, нагрузка, подготовленность, юный, тхэквондо.

Abstract. Saienko V. G., Teplyi V. M. Parity of volumes of training loadings in preparation young taekwondo athletes. Efficiency of application of correlation of volumes of training loadings is experimentally tested in preparation young sportsmen. It provides an optimum capacity and progress of results of

sportsmen. On the stage of base pre-treatment the most effective construction of training process of two-month period is certain. It has such correlation of volumes of trainings facilities: base technique – 11%, formal complexes of battle exercises – 5%, specially-preparatory exercises – 3%, exercises on shell – 2%.

Keywords: volume, loading, readiness, young, taekwondo.

Вступ.

Багаторічна підготовка тхеквондистів повинна передбачати безперервне підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей й удосконалювання технічної підготовленості спортсменів. Успішне рішення даного завдання може бути забезпечено тільки при виконанні зростаючих обсягів тренувальних навантажень. При цьому надзвичайно важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався прогресом результатів і готував організм спортсмена до вимог наступного етапу підготовки. Виявлення оптимального обсягу тренувального навантаження для юних тхеквондистів є найбільш актуальним, тому що з цього періоду формується майбутня структура багаторічної підготовки спортсменів.

В сучасних публікаціях з тхеквондо широко поширені історичні і філософські аспекти [1, 5, 8, 14], а науково-методична й навчальна література присвячена базовій техніці виконання рухів і вивченню комплексних вправ [2, 13]. Аналізу тактики маневрування тхеквондистів у двобоях присвячені роботи [4, 12], техніці проведення ударів [3, 7]. Залишається нез'ясованим питання про те, які обсяги тренувальних навантажень слід виконувати юним тхеквондистам, щоб підвищувати свою майстерність і вдосконалювати рівень своїх фізичних якостей. В даній роботі робиться спроба дослідження ефективності застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

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, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – перевірити ефективність застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці юних тхеквондистів.

Завдання дослідження – дослідити ефективність застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

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

Організація дослідження. З метою перевірки ефективності застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці юних тхеквондистів було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 25 юних спортсменів зі зрівняними стартовими характеристиками підготовленості ($P > 0,05$), які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ. Спортсмени мали кваліфікацію 2 розряду, вік складав 12-13 років, а стаж безперервних занять тхеквондо ВТФ 5-7 років. Протягом двох місяців застосовувалася програма підготовки, що складала 30 тренувальних занять і включала наступні засоби тренувальних навантажень: базова техніка тхеквондо, формальні комплекси бойових вправ, спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, вправи з партнером, бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвивальні вправи, спортивні і рухливі ігри, вправи з обтяженням. Кількісні показники наведених тренувальних засобів і відсоткове співвідношення обсягів, що були виконані юними тхеквондистами в ході педагогічного експерименту, надано у таблиці 1 та на рис. 1.

Результати дослідження.

Ефективність застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці юних тхеквондистів оцінювали за змінами рівня

фізичної підготовленості на початку й наприкінці педагогічного експерименту. Для встановлення зрушень, аналіз проводився окремо за кожною фізичною якістю, а саме: результати окремого випробування юних тхеквондистів на початку експерименту, порівнювались з показниками в кінці двомісячного періоду тренування та розраховувався відсотковий приріст. Дослідження рівня фізичної підготовленості юних тхеквондистів в експерименті здійснювалось за наступними педагогічними тестами:

1. Швидкість спортсменів оцінювалася за результатами бігу на 20 м і 30 м з високого старту.

2. Сила за показниками динамометрії сили м'язів сильнішої кисті та згинання рук в упорі лежачи.

3. Швидкісно-силові якості спортсменів тестувалися за даними контрольних вправ, що дозволяють виявити і оцінити рівень „вибухової” сили спортсмена. Серед них – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед.

4. Координаційні здібності спортсменів фіксувались у роботі за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

Таблиця 1

Обсяг засобів тренування, виконаний досліджуваними юними тхеквондистами за період педагогічного експерименту

Показники тренувального процесу	Кількість тренувальних годин	Відсоткове співвідношення обсягів засобів тренування, %
Базова техніка тхеквондо	7	11
Формальні комплекси бойових вправ	3	5
Спеціально-підготовчі вправи	2	3
Вправи на снарядах	1	2
Вправи з партнером	5	8
Бігові вправи	8	12
Вправи на гнучкість	8	12
Вправи загальної фізичної підготовки	11	16
Загальнорозвивальні вправи	9	14
Спортивні і рухливі ігри	10	15
Вправи з обтяженням	1	2
Сумарна кількість тренувальних годин за експериментальний період	65	100

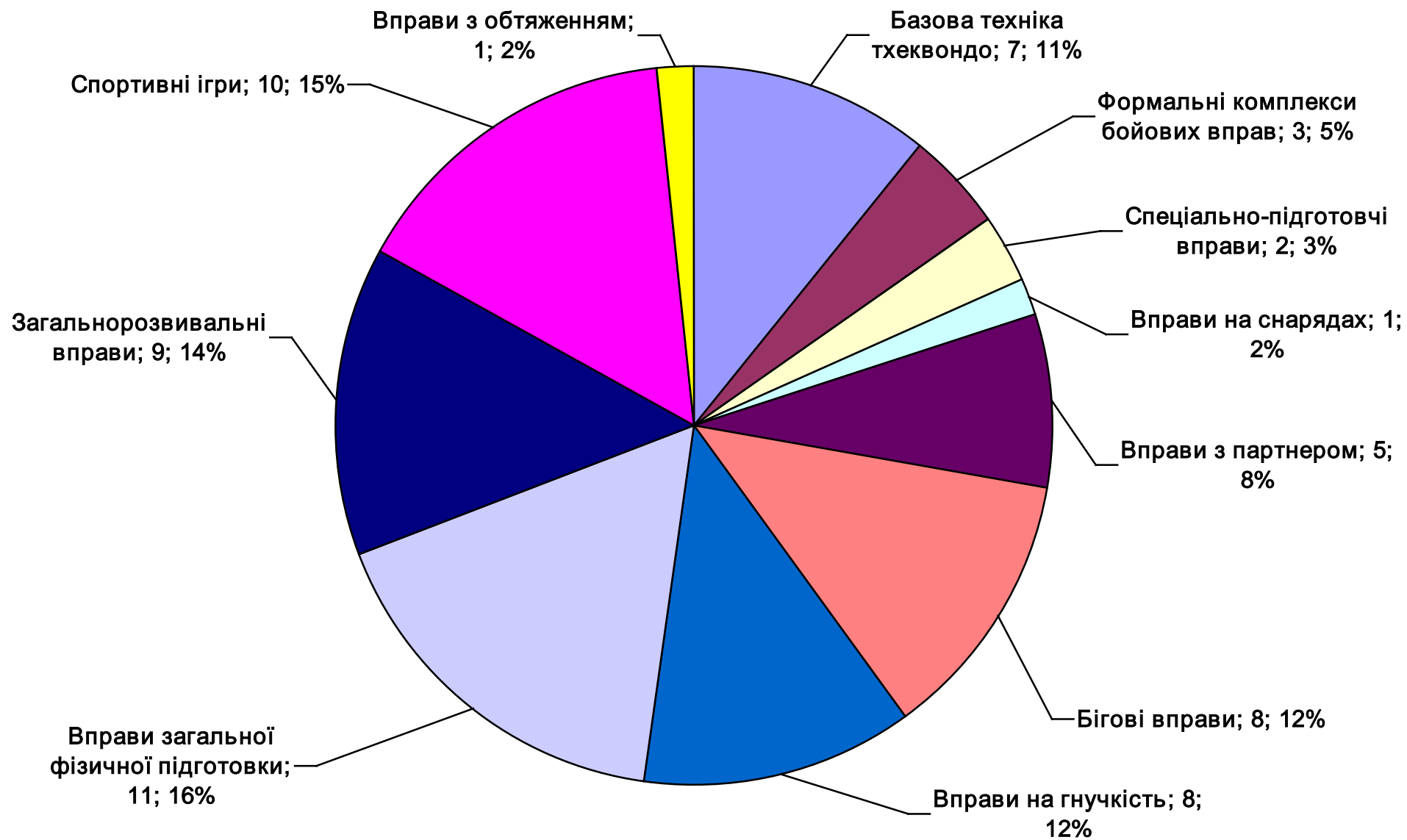


Рис. 1. Відсоткове співвідношення обсягів засобів тренування експериментальної групи юних тхеквондистів

5. Гнучкість спортсменів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати і у суглобах хребетного стовпа при нахилі тулуба вперед (згинання) із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст”.

6. Загальна витривалість спортсменів визначалася за тестом Купера.

Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [6, 9, 10-11]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t -критерієм Стюдента.

Аналіз отриманих результатів рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів 2 розряду за наведеними тестами виявив, що між показниками на початку і в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) у всіх контрольних випробуваннях. Це свідчить про те, що рівень кожної фізичної якості за період експерименту має суттєве поліпшення, про що підтверджує відсотковий приріст.

За результатами тестів юних тхеквондистів на швидкість: біг на 20 м з високого старту на початку експерименту фіксувалася середня швидкість виконання вправи за 4,27 с, після другого заміру вона покращилася й становила 3,76 с (приріст склав 14%); біг на 30 м з високого старту на початку експерименту – 6,22 с, а в кінці тренувального експерименту поліпшилася до 5,72 с, що складає приріст у 9%.

Приріст показників абсолютної сили: м'язів сильнішої кисті (кистьова динамометрія) складає 31% (поліпшення від 11,16 кг до 16,20 кг); згинання рук в упорі лежачи – 38% (від 14,64 разів до 23,72 разів).

Швидкісно-силові якості покращилися: у стрибках у довжину з місця на початку експерименту складала 151,48 см, після другого заміру збільшилися до 167,64 см (приріст склав 10%); у стрибках у висоту з місця від 34,92 см до 39,24 см (11%); в метанні набивного м'яча вагою 2 кг знизу вперед на початку експерименту 4,68 м, а в кінці – 5,73 м (приріст 18%).

Координаційні здібності в тесті човникового бігу на початку складали 11,09 с, а в кінці 9,28 с (приріст 19%).

Показники гнучкості юних тхеквондистів: поздовжнього шпагату на початку експерименту були 9,88 см, а в кінці 6,56 см (приріст 51%), поперечного шпагату виявлено після першого заміру 12,92 см, а після другого – 7,80 см (приріст 66%); при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст” поліпшилися на 67% (від 20,04 до 12,00 см); при нахилі тулуба стоячи поліпшилися від 10,88 см до 14,32 см, тобто на 24%.

Дослідження рівня загальної витривалості юних тхеквондистів виконувалось за тестом Купера та виявило на початку експерименту 1976,00 м, а в кінці – 2150,00 м, що складає приріст 8%.

Висновки.

Експериментально перевірено ефективність застосування співвідношення обсягів тренувальних навантажень в підготовці тхеквондистів 2 розряду 12–13 років про що вказує відсотковий приріст показників тестування та статистично значуще ($P < 0,05$) розходження у всіх випробуваннях. На етапі попередньої базової підготовки для тхеквондистів найефективніша побудова тренувального процесу двомісячного періоду має таке співвідношення обсягів тренувальних засобів: базова техніка тхеквондо – 11%, формальні комплекси бойових вправ – 5%, спеціально-підготовчі вправи – 3%, вправи на снарядах – 2%, вправи з партнером – 8%, бігові вправи – 12%, вправи на гнучкість – 12%, вправи загальної фізичної підготовки – 16%, загальнорозвивальні вправи – 14%, спортивні і рухливі ігри – 15%, вправи з обтяженням – 2%.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження показників, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей у юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

Література

1. Гил К. Искусство тхэквондо / Пер. с нем. К. Гил, Ким Чур Хван. – М. : Советский спорт, 1991. – 176 с.

2. Горбенко В. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо / В. Горбенко, О. Новикова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3–4. – С. 77–81.
3. Иванков Ч. Т. Исследование системы «двух борцов» с позиции биомеханики ударных действий в тхэквондо / Ч. Т. Иванков, И. С. Зенченко // Материалы докладов научно-методической конференции. Выпуск 5. – М. : МГПУ ПИФК, 2006. – С. 21–23.
4. Калашников Ю. Б. Конфликтное взаимодействие таэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах / Ю. Б. Калашников : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. кандидата пед. наук : 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 21 с.
5. Карамов С. К. Корейские боевые искусства / С. К. Карамов. – М. : ООО «Издательство Астрель» : «Издательство АСТ», 2003. – 158 с.
6. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Подпалько С. Л. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ / С. Л. Подпалько, А. А. Новиков // Современные гуманитарные исследования. – М, 2007. – № 2. – С. 262–264.
8. Саенко В. Г. Морально-этические нормы поведения и философские принципы в школе тхэквондо / В. Г. Саенко, С. М. Гончаров // Перший крок у науку : Зб. наук. пр. Всеукраїн. студ. наук.-практ. конф. – Луганськ : Поліграфресурс, 2007. – Т. 1 : Психолого-педагогічні науки. – С. 421–426.
9. Саенко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саенко : Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.
10. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В.

Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

12. Цой О. Е. Психологическая подготовка юных тхэквондистов 15-17 лет / О. Е. Цой : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. кандидата пед. наук : 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 18 с.

13. Чой Сунг Мо. Тхэквондо : основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е. И. Глебов. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2002. – 320 с.

14. Эпов О. Г. Тхэквондо : проблемы становления / О. Г. Эпов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 43–44.