

ЩІЛЬНІСТЬ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ГНУЧКОСТІ У ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Саєнко В. Г., Теплий В. М.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Встановлена висока щільність взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки, що дозволяє акцентувати увагу на оптимальних співвідношеннях обсягів тренувальних навантажень даної спрямованості. Наведені кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для розвитку координаційних здібностей і гнучкості на етапі попередньої базової підготовки та використовуватися при побудові і контролі тренувального процесу юних спортсменів в тхеквондо ВТФ, та в інших бойових єдиноборствах.

Ключові слова: взаємозв'язок, координація, гнучкість, кваліфікація, тренування, юний, тхеквондо.

Annotation. Saienko V. G., Teplyi V. M. **Density of interrelation of parameters of coordination abilities and flexibility in taekwondo athletes at a stage of preliminary base preparation.** The high density of interrelation between parameters of coordination abilities and flexibility in taekwondo athletes at a stage of the initial specialization is revealed, allowing bringing to a focus to optimum parities of volumes of training loading of the given orientation were studied in the article. Cited quantitative data can serve as a reference point for development of coordination abilities and flexibility at a stage of preliminary base preparation and to be used at formation and the control of training process of young sportsmen in taekwondo WTF and other fighting single combats is revealed.

Keywords: interrelation, coordination, flexibility, qualification, training, young, taekwondo.

Актуальність. Відомо, що зростання спортивної майстерності у тхеквондо, обумовлене оптимальним розвитком координаційних здібностей і гнучкості. В той же час, надмірне підвищення у цих характеристиках уповільнює розвиток інших фізичних якостей, негативно впливаючи на фізичну і технічну підготовленість [3, 5-10, 12-14]. Крім цього, існує важливість співвідношення рівня розвитку фізичних якостей, кваліфікації та віку спортсменів. Належний розвиток рухових якостей у юному віці закладає основу для удосконалення фізичної підготовленості та формування технічної майстерності у спортсменів високої кваліфікації. Тому виявлення оптимальних параметрів рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості та щільності їхнього взаємозв'язку у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження рівня підготовленості проводилось у різних видах спорту: легкій атлетиці [7, 13], спортивних іграх [9, 13], плаванні [10], джиу-джитцу [4, 11], карате [8, 12], рукопашному бої [5, 15], тайському боксі [2-3], ушу [1, 6] та інших видах. Але виявлення оптимальних параметрів рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості та щільності їхнього взаємозв'язку на етапі попередньої базової підготовки досі не проводилось. В даній роботі робиться спроба дослідження цих характеристик у юних спортсменів, які спеціалізуються з олімпійського виду спорту 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 дослідження. Виявити щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження. Дослідження проводились у Луганському обласному фізкультурно-оздоровчому центрі „Авангард” (міська дитячо-юнацька громадська організація фізкультурно-спортивний клуб „Дружба”). Тестування спортсменів проводилося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання була сформована група юних спортсменів 2 розряду, що включала 25 тхеквондистів віком 12-13 років, спортивний стаж занять яких складав від п’яти до семи років. У зв’язку із вищезазначеним встановлені загальні елементи координаційних здібностей і гнучкості юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ. За якими у будь-якому педагогічному процесі функціональні складові перебувають у тісному зв’язку та між отриманими даними показників цих фізичних якостей був проведений кореляційний аналіз за методикою Браве-Пирсона.

Координаційні здібності досліджували за тестом човникового бігу, що дозволяє визначити здібність до оцінки й регуляції просторово-тимчасових і динамічних параметрів рухів. Гнучкість включає наступні показники: поздовжній і поперечний шпагати, „міст”, нахил тулуба стоячи (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості юних тхеквондистів (n=25)

Контрольні випробування	Кваліфікація
	2 розряд n=25
	$\bar{X} \pm m$
Човниковий біг, с	11,09 ± 0,26
Поздовжній шпагат, см	9,88 ± 0,47
Поперечний шпагат, см	12,92 ± 1,20
„Міст”, см	20,04 ± 1,10
Нахил тулуба стоячи, см	10,88 ± 0,78

Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі тренувального процесу доведено в джерелах [5, 7-10,

12-14]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики шляхом визначення вірогідності розбіжностей ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Матеріали розрахунків наведені у табл. 2, де представлені цифрові коефіцієнти кореляції з точністю до другого знаку після коми між показниками вищезазначених тестів. Рівні статистичної достовірності $r > 0,36$ для $P < 0,05$. Виходячи з цих даних, у юних тхеквондистів визначається стійкий рівень взаємозв'язку:

а) між показниками гнучкості у кульшовому суглобі й координаційними здібностями у тесті човниковий біг ($r = 0,56$ – поздовжній шпагат, $r = 0,52$ – поперечний шпагат);

б) між показниками гнучкості у тесті „міст” й координаційними здібностями у тесті човниковий біг ($r = 0,54$);

в) між показниками рухливості у суглобах хребетного стовпа при нахилі тулуба вперед (згинання) із положення стоячи на гімнастичній лаві й координаційними здібностями у тесті човниковий біг ($r = 0,45$).

Таблиця 2

Значення коефіцієнта кореляційного зв'язку координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (n=25)

Контрольні випробування	Човниковий біг, с
Поздовжній шпагат, см	0,56
Поперечний шпагат, см	0,52
„Міст”, см	0,54
Нахил тулуба стоячи, см	0,45

Висновки. Проведені дослідження дозволили отримати наступні результати.

1. Визначені параметри координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки, що забезпечують підвищення спортивної майстерності.

2. Встановлено стійкий рівень взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей і гнучкості у юних тхеквондистів, що дозволяє акцентувати увагу на оптимальних співвідношеннях обсягів тренувальних навантажень даної спрямованості.

3. Наведені кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для розвитку координаційних здібностей і гнучкості на етапі попередньої базової підготовки та використовуватися при побудові і контролі тренувального процесу юних спортсменів в тхеквондо ВТФ, та в інших бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення експериментального обґрунтування ефективності застосування засобів і методики вдосконалення фізичних якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок / Т. Ж. Абовян : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 // С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с.

2. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів / С. М. Вачев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 39–41.

3. Заяшников С. И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / С. И. Заяшников. – 4-е изд., исправл. и доп. – М. : Тераспорт, 2004. – 272 с.

4. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 448 с.

5. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой : Учебное пособие / Ю. А. Компаниец. – Луганск : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.

6. Лейкин С. Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России / С. Ф. Лейкин : Автореф. дис. ... канд. пед. наук :

13.00.04 // С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 24 с.

7. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.

8. Максименко Г. М. Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко // Теорія і практика фізичного виховання : Наук.-практ. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 462–467.

9. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 424 с.

10. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

11. Радиевский Е. А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураїв / Е. А. Радиевский. – Мн. : Современное слово, 2003. – 416 с.

12. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко : Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.

13. 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.

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

15. Туманов А. А. Классификация технических действий в спортивном рукопашном бое (по системе «тризна») и основы планирования начальной подготовки / А. А. Туманов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 37–41.