

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТХЕКВОДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

В. Г. Саєнко, С. В. Мішельман

Інститут фізичного виховання і спорту

*Державного закладу „Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”*

Анотація. Виявлено параметри рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Статистично значущі результати тхеквондистів зареєстровані у тестах: на швидкості, силу, швидко-силові якості, координаційні здібності, гнучкість. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ, та в інших бойових єдиноборствах.

Ключові слова: фізичні, якості, рівень, розвиток, тести, тренування, тхеквондо.

Аннотация. Саенко В. Г., Мишельман С. В. Оценка уровня развития физических качеств тхэквондистов высокой квалификации. Виявлено параметры уровня развития физических качеств тхэквондистов на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям. Статистически значимые результаты тхэквондистов зарегистрированы в тестах: на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в тхэквондо ВТФ и других боевых единоборствах.

Ключевые слова: физические, качества, уровень, развитие, тесты, тренировка, тхэквондо.

Annotation. Saienko V. G., Michelman S. V. Estimation of a level of development of physical qualities taekwondokas high qualification.

Parameters of physical qualities development level in taekwondo athletes at a stage of preparation for the maximum achievements in sport were studied. Statistically significant results taekwondokas are registered in tests: on speed, power, speed-power qualities, coordination abilities, flexibility. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of sportsmen of high qualification specializing in taekwondo WTF and other fighting single combats.

Keywords: physical, qualities, a level, development, tests, training, taekwondo.

Постановка проблеми. Тхеквондо це стародавнє бойове мистецтво, що до кінця 90-х років ХХ століття завоювало практично увесь світ. Велика популярність тхеквондо порозумівається його видовищністю, високим емоційним напруженням поєдинків й різнобічним впливом на рухові, психічні й вольові якості людини. Вид спорту тхеквондо на даному етапі включили в програму олімпійських ігор. В Україні, як вид спорту тхеквондо стало розвиватися лише з кінця 80-х років ХХ століття, проте, за настільки короткий строк вітчизняні спортсмени досягли високих результатів на світових аренах. Але, незважаючи на окремі успіхи в тхеквондо існує багато проблем. Так до однієї з них може бути віднесена проблема вдосконалювання фізичної підготовленості спортсменів. Спеціальних наукових досліджень, присвячених вивченню розвитку фізичних якостей у тхеквондо досить обмежена кількість, а наявні методичні роботи виконані, як правило, на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалювання. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Параметри фізичних якостей спортсменів досліджені авторами в легкій атлетиці [4, 9],

спортивних іграх [6, 9], окремих видах єдиноборств [5, 7]. В сучасних науково-методичних публікаціях з тхеквондо ВТФ виявлено численний ряд робіт присвячених дослідженню різноманітних аспектів тренувального процесу [1-3]. Але оптимальний розвиток фізичних якостей відповідних кваліфікації тхеквондистів не визначено. У попередній роботі нами досліджено і висвітлено параметри оптимального рівня розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів [8]. В даному дослідженні робиться спроба визначення показників фізичних якостей у спортсменів високої кваліфікації, 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 дослідження – оцінити рівень розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

Завдання дослідження – виявити рівень розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації, 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. Дослідження проводились у Луганському обласному фізкультурно-оздоровчому центрі „Авангард” (міська дитячо-юнацька громадська організація фізкультурно-спортивний клуб „Дружба”) зі спортсменами високої кваліфікації, які включені до складу збірної Луганської області з тхеквондо ВТФ. Тестування спортсменів виконувалося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання в коло обстеження було включено

12 тхеквондистів чоловічої статі з кваліфікацією кандидати у майстри спорту і майстри спорту. Вік тхеквондистів складав 20–25 років, а спортивний стаж 10–15 років. В змагальній обстановці спортсменам було запропоновано виконати тести, що застосовувалися раніше у інших видах спорту та інформативно визначають рівень розвитку фізичних якостей. У дослідженні використані наступні педагогічні тести: на бистроту – біг на 20 м з високого старту; на силу – кистьова та станова динамометрія; на швидко-силові якості – стрибки у довжину й у висоту з місця (за допомогою стрічкоутримувального пристрою), метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед; координаційні здібності – човниковий біг; на гнучкість – рухливість у кульшовому суглобі у тестах поздовжнього і поперечного шпагатів і у суглобах хребетного стовпа при нахилі тулуба вперед (згинання з витягуванням рук) із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст”; на загальну витривалість – подолання дистанції бігом за дванадцять хвилин (тест Купера). Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [4, 6, 9, 10]. Обробка результатів тестування проводилась за методами математичної статистики за методикою Стьюдента.

Результати дослідження. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ виявила наступні показники (табл. 1): біг на 20 м з високого старту – 3,02 с; кистьова динамометрія – 53,33 кг; станова динамометрія – 209,58 кг; стрибок у довжину з місця – 257,08 см; стрибок у висоту з місця – 60,00 см; метання набивного м'яча вагою 2 кг знизу вперед – 13,39 м; човниковий біг – 9,38 с; поздовжній шпагат – 9,50 см; поперечний шпагат – 12,42 см; тест „міст” – 42,17 см; нахил тулуба стоячи – 15,08 см; тест Купера – 3010,92 м.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації (n=12)

Фізичні якості	Контрольні випробування	Кваліфікація
		КМСУ і МСУ n=12
		$\bar{X} \pm m$
Бистрота	Біг на 20 м з високого старту, с	3,02±0,03
Сила	Кистьова динамометрія, кг	53,33±0,57
	Станова динамометрія, кг	209,58±1,91
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця, см	257,08±1,82
	Стрибок у висоту з місця, см	60,00±1,72
	Метання набивного м'яча знизу вперед, м	13,39±0,24
Координаційні здібності	Човниковий біг, с	9,38±0,24
Гнучкість	Поздовжній шпагат, см	9,50±0,76
	Поперечний шпагат, см	12,42±1,05
	Міст, см	42,17±1,43
	Нахил тулуба стоячи, см	15,08±0,96
Загальна витривалість	Тест Купера, м	3010,92±18,35

Висновки.

Проведені дослідження дозволили отримати наступні результати.

1. Виявлені параметри рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, що забезпечують підвищення спортивної майстерності у майбутньому.

2. Статистично значимі показники зареєстровані у контрольних випробуваннях тхеквондистів високої кваліфікації на: бистроту – біг на 20 м з високого старту; силу – кистьова і станова динамометрія; швидкісно-силові якості – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед; координаційні здібності – човниковий біг; гнучкість – 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”; загальну витривалість –

тест Купера.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ, та в інших бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується дослідження ефективності застосування технічних комбінацій ударних прийомів, що найбільш частіше використовуються під час змагальних двобоїв у тхеквондо ВТФ.

Література

1. Гончаров С. М. Тактика поединка в тхэквондо / С. М. Гончаров, В. Г. Саенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. робіт I Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Кременчук : КДПУ, 2008. – С. 83 – 89.

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. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации / Карпов М. А. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2001. – 19 с.

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

5. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сборник научных материалов. – Сіhinău : USEFS, 2008. – С. 343 – 345.

6. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : Монографія / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.

7. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основи научного познання спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : Монография / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.

8. Саенко В. Г. Фізичні якості юних тхеквондистів / В. Г. Саенко, В. М. Теплий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 119 – 121.

9. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основи системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

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