

5. Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів.

**ПАРАМЕТРИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
КАРАТИСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Саєнко В. Г., Мутін С. А.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Досліджено параметри координаційних здібностей у каратистів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, що забезпечують підвищення спортивної майстерності. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в кіокушинкай карате, та в інших споріднених бойових єдиноборствах. Визначення рівня розвитку координації каратистів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей.

Ключові слова: параметри, координація, спорт, кваліфікація, карате.

Аннотация. Саєнко В. Г., Мутін С. А. **Параметры развития координационных способностей каратистов различной квалификации.** Исследованы параметры развития координационных способностей каратистов с квалификацией от 3 разряда до мастера спорта, обеспечивающие повышение спортивного мастерства. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов различной квалификации в киокушинкай каратэ и других сходных боевых единоборствах. Определение уровня развития координации каратистов осуществлялось по различным видам координационных способностей.

Ключевые слова: параметры, координация, спорт, квалификация, каратэ.

Annotation. Saienko V. G., Mutin S. A. **Parameters of coordination abilities development in karatekas of different qualification.** Parameters of coordination abilities development level in karatekas with qualification from 3 categories up to the master of the sports, providing increase of sports skill are established were studied. Obtained quantitative data can be used at construction and

the control of training process of sportsmen of different qualification in kyokushinkai karate and other similar fighting single combats. The designation of a level development to co-ordinations karatekas was realized on different type coordination abilities.

Keywords: parameters, coordination, sport, qualification, karate.

Актуальність проблеми. Як відомо, карате-до – це багатофункціональна система східних бойових мистецтв. В карате-до є безліч різних стилів і шкіл, які поділяються за трьома основними напрямками: традиційне, прикладне (бойове) і спортивне єдиноборство. Прогресування у спортивному напрямку карате-до, потребує урахування правил змагань та специфіки спортивної діяльності єдиноборства. В контактному виді кіокушинкай карате, що досліджується, існує два загальноприйняті розділи у спортивній програмі змагань, це виконання комплексу бойових вправ (за яп. „ката”) та вільні двобої (за яп. „куміте”). Належний виступ спортсменів у обох розділах потребує володіння каратистами як теоретичними знаннями – термінологією, правилами, особливостями застосування психологічних прийомів, тактичними хитрощами та ін., так і практичною стороною – фізичною та технічною підготовленістю. В даній роботі досліджуються координаційні здібності каратистів різної кваліфікації, що розвиваються у багаторічному процесі занять „ката”. Тренування в каратистів належного рівня координаційних здібностей має бути пропорційне їх кваліфікації, що забезпечує підвищення спортивної майстерності. Але надмірне навантаження вправами з удосконалення координаційних здібностей може призвести до погіршення рівня підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Тому виявлення оптимальних параметрів координаційних здібностей каратистів згідно до їх кваліфікації є актуальним.

Висвітленню проблем розвитку координаційних здібностей присвячені наступні публікації [1, 2, 10]. Окремі параметри координаційних здібностей спортсменів досліджені авторами в легкій атлетиці [3, 9], спортивних іграх [4, 9], дзюдо [5], тхеквондо [6, 8], ушу [7], кікбоксингу [6] та ін. В сучасних

науково-методичних публікаціях з карате більшість робіт присвячено дослідженню традиційного і прикладного (бойового) напрямку чи розділу „куміте” у спортивному напрямку. Проте науковим розробкам для каратистів, які спеціалізуються у спортивному розділі „ката” приділено недостатньо уваги, тому в даній статті робиться спроба дослідження та розкриття пріоритетних у цьому виді змагальної програми – показників координаційних здібностей у спортсменів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Мета дослідження – виявити та розкрити рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Завдання дослідження – дослідити рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

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 м. Львів в спортивному клубі „Канку” Львівської обласної федерації кіокушинкай карате, що входить до складу Української федерації кіокушинкай карате у період з жовтня 2010 р. до березня 2011 р. Тестування спортсменів проводилося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були відібрані 75 каратистів, з розрахунку п’ятнадцяти спортсменів у кожній групі від 3 розряду до майстра спорту віком від 14 до 30 років зі спортивним стажем від одного до п’ятнадцяти років. В змагальній обстановці спортсменам було запропоновано виконати тести, що застосовувалися раніше у інших видах спорту та визначають рівень розвитку координаційних здібностей.

Визначення рівня розвитку координації каратистів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей: здібність до оцінки та регуляції

просторо-часових та динамічних параметрів рухів визначалась за тестом човниковий біг; здібність до орієнтування в просторі за тестом стрибки з поворотом; здібність до збереження стійкості пози (рівноваги) за тестом статичної рівноваги за методикою Бондаревського; координованість рухів за тестом стрибок у довжину з місця вперед і назад, за тестом Павліка – переступання гімнастичної палиці. Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [3, 9, 10]. Обробка результатів тестування проводилась за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Виклад основного матеріалу. Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей каратистів наведені у таблиці. Аналізуючи дослідження показників рівня розвитку координаційних здібностей каратистів різної кваліфікації, спостерігається статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) зі зростанням кваліфікації у всіх результатах наведених тестів між розрядними групами спортсменів від показників 3 розряду до майстра спорту в наступних тестах: стрибок з поворотом на двох ногах без допомоги рук, що становить результати від 246,33 град у спортсменів 3 розряду до 472,00 град у майстрів спорту, що складає приріст 92%; стрибок з поворотом на двох ногах за допомогою рук, що становить результати від 350,33 град у спортсменів 3 розряду до 689,67 град у майстрів спорту, що складає приріст 97%; стрибок з поворотом на одній нозі за допомогою рук, що становить результати від 274,67 град у спортсменів 3 розряду до 481,33 град у майстрів спорту, що складає приріст 75%; статичної рівноваги з відкритими очима, що становить результати від 96,30 с у спортсменів 3 розряду до 571,61 с у майстрів спорту, що складає приріст 494%; статичної рівноваги з закритими очима, що становить результати від 23,26 с у спортсменів 3 розряду до 107,62 с у майстрів спорту, що складає приріст 363%; стрибок у довжину з місця вперед та назад, що становить результати від 80,60 см у спортсменів 3 розряду до 41,87 см у майстрів спорту, що складає приріст 48%;

Таблиця

Показники рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате

Контрольні випробування	Кваліфікація							
	Майстри спорту n=15		Р	Кандидати у майстри спорту n=15		Р	1 розряд n=15	
	$\bar{\tilde{O}}$	m		$\bar{\tilde{O}}$	m		$\bar{\tilde{O}}$	m
Стрибок з поворотом на двох ногах без допомоги рук, град	472,00	15,68	<0,05	396,67	10,98	<0,05	336,33	7,06
Стрибок з поворотом на двох ногах за допомогою рук, град	689,67	7,06	<0,05	614,67	6,27	<0,05	508,67	9,41
Стрибок з поворотом на одній нозі за допомогою рук, град	481,33	7,84	<0,05	434,00	9,41	<0,05	387,00	6,27
Статична рівновага із відкритими очима, с	571,61	28,17	<0,05	444,94	24,93	<0,05	271,91	19,35
Статична рівновага із закритими очима, с	107,62	5,00	<0,05	86,95	4,23	<0,05	65,26	5,49
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	41,87	1,33	<0,05	52,33	2,12	<0,05	59,27	0,94
Переступання гімнастичної палиці (тест Павліка), с	9,02	0,57	<0,05	12,22	0,20	>0,05	13,10	0,15
Човниковий біг, с	6,76	0,08	<0,05	7,14	0,09	<0,05	7,55	0,09

Продовж. табл.

Контрольні випробування	Кваліфікація						Приріст від 3 розряду до майстра спорту
	Р	2 розряд n=15		Р	3 розряд n=15		
		$\overline{\tilde{O}}$	m		$\overline{\tilde{O}}$	m	
Стрибок з поворотом на двох ногах без допомоги рук, град	<0,05	295,33	6,27	<0,05	246,33	7,45	92%
Стрибок з поворотом на двох ногах за допомогою рук, град	<0,05	406,00	9,80	<0,05	350,33	7,45	97%
Стрибок з поворотом на одній нозі за допомогою рук, град	<0,05	335,33	4,31	<0,05	274,67	5,88	75%
Статична рівновага із відкритими очима, с	<0,05	182,84	19,18	>0,05	96,30	7,51	494%
Статична рівновага із закритими очима, с	<0,05	42,75	4,51	>0,05	23,26	4,32	363%
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	<0,05	69,07	3,45	<0,05	80,60	1,57	48%
Переступання гімнастичної палиці (тест Павліка), с	<0,05	15,15	0,32	<0,05	17,17	0,30	47%
Човниковий біг, с	<0,05	8,23	0,22	>0,05	9,44	0,32	28%

переступання гімнастичної палки (тест Павліка), що становить результати від 17,17 с у спортсменів 3 розряду до 9,02 с у майстрів спорту, що складає приріст 47%; човникового бігу, що становить результати від 9,44 с у спортсменів 3 розряду до 6,76 с у майстрів спорту, що складає приріст 28%.

Висновки.

1. Визначені параметри координаційних здібностей в каратистів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту забезпечують підвищення спортивної майстерності.

2. Статистично значимі розбіжності ($P < 0,05$) зареєстровані у всіх показниках суміжних розрядів використаних тестів координаційних здібностей: стрибки з поворотом на двох ногах без допомоги рук і за допомогою рук, стрибки з поворотом на одній нозі за допомогою рук, статична рівновага з відкритими і закритими очима, стрибок у довжину з місця вперед і назад, переступання гімнастичної палки (тест Павліка), човниковий біг.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате в змагальному розділі „ката”.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується дослідження динаміки успішності складення атестаційного іспиту на різні кваліфікаційні ступені каратистів.

Література:

1. Корнеев А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координации основных видов движений [Текст] / А. Г. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5 – 7.

2. Лях В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 15 – 19.

3. Максименко Г. М. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов [Текст] / Г. М. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.

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

5. Пидоря А. М. Особенности проявления специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов [Текст] / А. М. Пидоря, А. Н. Казаченков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 37 – 38.

6. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах : (на примере таэквондо и кикбоксинга) [Текст] / Садовский Е. : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук (13.00.04) // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта]. – М., 2000. – 39 с.

7. Саєнко В. Г. Взаємозв'язок показників координаційних здібностей і гнучкості у ушуїстів високої кваліфікації / В. Г. Саєнко, М. А. Палатов, Ц. Лі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 9. – С. 118 – 120.

8. Саєнко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, В. М. Теплий // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць III Міжнародної наук.-практ. інтернет конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 69 – 73.

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

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