

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ГНУЧКОСТІ У УШУЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Саєнко В. Г., Палатов М. А., Лі Ц.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Встановлено стійкий рівень взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей і гнучкості у ушуїстів високої кваліфікації, 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 підготовки до вищих спортивних досягнень та використовуватися при побудові і контролі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з ушу та в інших бойових єдиноборствах.

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

Аннотация. Саєнко В. Г., Палатов Н. А., Ли Ц. Плотность взаимосвязи показателей координационных способностей и гибкости ушуистов высокой квалификации. Выявлена высокая плотность взаимосвязи между показателями координационных способностей и гибкости ушуистов высокой квалификации, позволяющая акцентировать внимание на оптимальных соотношениях объемов тренировочной нагрузки данной направленности. Приведенные количественные данные могут служить ориентиром для развития координационных способностей и гибкости на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям и использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в ушу и других боевых единоборствах.

Ключевые слова: взаимосвязь, координация, гибкость, квалификация, тренировка, ушу.

Annotation. Saienko V. G., Palatov M. A., Li J. Density of interrelation of parameters of coordination abilities and flexibility in wushu athletes of high

qualification. The high density of interrelation between parameters of coordination abilities and flexibility in wushu athletes of high qualification is established, allowing bringing to a focus to optimum parities of volumes of training loading of the given orientation were studied. Cited quantitative data can serve as a reference point for development of coordination abilities and flexibility at a stage of preparation for the maximum achievements in sport and to be used at construction and the control of training process of sportsmen of high qualification specializing in wushu and other fighting single combats.

Keywords: interrelation, coordination, flexibility, qualification, training, wushu.

Вступ.

Практика спортивного тренування, свідчить про те, що підвищення міжнародного рейтингу українських ушуїстів можливе завдяки використанню сучасних наукових підходів до організації й побудови тренувального процесу [8, 11]. Тим часом, проблемам наукового обґрунтування тренування в ушу присвячена дуже мала кількість робіт [1, 6]. У числі багатьох невирішених питань досить актуальним є виявлення тих параметрів підготовленості, які необхідні для перемог ушуїстів високої кваліфікації на змаганнях міжнародного рівня. Відомо, що координаційні здібності і гнучкість відіграють значну роль у підготовці спортсменів, які спеціалізуються з ушу. При цьому накопичено багато даних і про те, що надмірне підвищення рівня цих фізичних якостей в інших видах єдиноборств приводить до погіршення техніки виконання спеціальних змагальних вправ. Тому виявлення оптимальних параметрів рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості та щільності їх взаємозв'язку у ушуїстів високої кваліфікації є актуальним.

Дослідження рівня підготовленості проводилось у різних видах спорту: легкій атлетиці [8, 14], спортивних іграх [8, 10], плаванні [11], джиу-джитцу [5, 12], карате [9, 13], тайському боксі [3-4] та інших видах. У сучасних науково-методичних публікаціях з ушу виявлений ряд робіт присвячених дослідженню

різноманітних аспектів тренувального процесу [1-2, 6-7]. Але виявлення оптимальних параметрів рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості та щільності їхнього взаємозв'язку на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень ушуїстів досі не проводилось. В даній роботі робиться спроба дослідження цих характеристик у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з ушу.

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 – виявити щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості ушуїстів високої кваліфікації.

Завдання дослідження – дослідити оптимальні параметри розвитку координаційних здібностей і гнучкості й щільність їх взаємозв'язку у ушуїстів високої кваліфікації.

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 дитячо-юнацькому спортивному клубі „Зоря” м. Луганська, що входить до складу Української федерації ушу. Тестування спортсменів проводилося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були відібрані 12 ушуїстів чоловічої статі високої кваліфікації віком від 19 до 25 років зі спортивним стажем від десяти до дванадцяти років. В змагальній обстановці спортсменам було запропоновано виконати тести, що застосовувалися раніше у інших видах спорту та визначають рівень розвитку координаційних здібностей і гнучкості [8, 10-11, 13-15]. Обробка результатів тестування проводилася за

допомогою методів математичної статистики шляхом визначення вірогідності розбіжностей ($P < 0,05$) за t-критерієм Стюдента та коефіцієнта кореляції Брава-Пірсона.

Визначення рівня розвитку координації ушуїстів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей: здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів визначалась за тестом човниковий біг; здібність до орієнтування в просторі за тестом стрибки з обертами; здібність до збереження стійкості пози (рівноваги) за тестом статичної рівноваги за методикою Бондаревського; координованість рухів за тестом стрибок у довжину з місця уперед і назад, за тестом Павліка – переступання гімнастичної палиці.

Визначення рівня розвитку гнучкості ушуїстів здійснювалось у наступних суглобах: у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати; у суглобах хребетного стовпа при нахилі тулуба вперед (згинання) із положення сидячи і стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст”.

Результати дослідження.

Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості ушуїстів високої кваліфікації наведені у табл. 1. Між дослідженими показниками проведено кореляційний аналіз та виявлена їх щільність взаємозв'язку (табл. 2):

1) між показниками в кульшовому суглобі й координаційних здібностей:

а) у стрибках з оборотами на двох ногах за допомогою рук ($r=0,46$ – поздовжній шпагат, $r=0,40$ – поперечний шпагат),

б) у стрибках з оборотами на одній нозі за допомогою рук ($r=0,36$ – поздовжній шпагат);

в) у тесті статичної рівноваги з закритими очима ($r=0,37$ – поздовжній шпагат);

г) у тесті стрибок у довжину з місця вперед та назад ($r=0,40$ – поздовжній шпагат, $r=0,43$ – поперечний шпагат);

Показники рівня розвитку координаційних здібностей і гнучкості ушуїстів
високої кваліфікації (n=12)

Контрольні випробування	Кваліфікація
	Майстри спорту n=12
	$\bar{X} \pm m$
Координаційні здібності:	
стрибки з оборотами на двох ногах без допомоги рук, град	483,33±20,90
стрибки з оборотами на двох ногах за допомогою рук, град	698,75±9,03
стрибки з оборотами на одній нозі за допомогою рук, град	496,67±8,55
статична рівновага з відкритими очима, с	613,14±35,98
статична рівновага із закритими очима, с	107,28±6,06
стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	41,83±1,62
переступання гімнастичної палиці (тест Павліка), с	9,61±0,92
човниковий біг, с	6,72±0,10
Гнучкість:	
поздовжній шпагат, см	8,67±0,95
поперечний шпагат, см	10,17±1,05
„міст”, см	21,17±1,43
нахил тулуба сидячи, см	25,08±0,76
нахил тулуба стоячи, см	20,25±0,86

2) між показниками гнучкості у тесті „міст” і координаційними здібностями:

а) у стрибках з оборотами на двох ногах без допомоги рук ($r=0,43$);

б) у тесті статичної рівноваги із закритими очима ($r=0,36$);

3) між показниками гнучкості при нахилі тулуба вперед (згинання) з положення сидячи й координаційними здібностями:

а) у стрибках з оборотами на двох ногах за допомогою рук ($r=0,43$);

б) у тесті статичної рівноваги з відкритими очима ($r=0,39$);

в) у тесті статичної рівноваги із закритими очима ($r=0,41$);

4) між показниками гнучкості при нахилі тулуба вперед (згинання) з положення сидячи й координаційними здібностями в тесті переступання гімнастичної палиці (тест Павліка) ($r=0,42$).

Таблиця 2

Значення коефіцієнту кореляційного зв'язку координаційних здібностей і гнучкості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з ушу (n=12)

Контрольні випробування	Поздовжній шпагат, см	Поперечний шпагат, см	„Міст”, см	Нахил тулуба сидячи, см	Нахил тулуба стоячи, см
Стрибки з оборотами на двох ногах без допомоги рук, град	0,01	0,01	<u>-0,63</u>	0,03	0,08
Стрибки з оборотами на двох ногах за допомогою рук, град	0,40	0,42	-0,46	-0,10	0,12
Стрибки з оборотами на одній нозі за допомогою рук, град	0,37	0,36	<u>-0,70</u>	-0,13	0,23
Статична рівновага с відкритими очима, с	-0,19	-0,20	-0,52	0,43	0,31
Статична рівновага с закритими очима, с	-0,19	-0,16	-0,43	0,37	0,22
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	0,10	0,15	0,52	0,09	-0,08
Переступання гімнастичної лавки (тест Павліка), з	-0,28	-0,34	0,25	0,01	-0,33
Човниковий біг, с	<u>-0,61</u>	<u>-0,61</u>	0,37	-0,04	<u>-0,63</u>

Висновки.

Проведені дослідження дозволили отримати наступні статистично значущі результати.

1. Визначені параметри координаційних здібностей і гнучкості у ушуїстів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, що забезпечують підвищення спортивної майстерності.

2. Встановлена висока щільність взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей і гнучкості у ушуїстів високої кваліфікації.

3. Наведені кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для розвитку координаційних здібностей і гнучкості на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень та використовуватися при побудові і контролі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в ушу, та в інших бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується проведення експериментального обґрунтування ефективності застосування засобів і методики вдосконалення координаційних здібностей і гнучкості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з ушу.

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. Березнюк С. Л. Боевая техника Ушу / С. Л. Березнюк, Ваньи Лю, Лянцунь Ян. – Мн. : Харвест, 1999. – 512 с.

3. 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.

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

5. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 448 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. Лин Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. – 249 с.
8. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
9. 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.
10. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 424 с.
11. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
12. Радиевский Е. А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураїв / Е. А. Радиевский. – Мн. : Современное слово, 2003. – 416 с.
13. 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.
14. 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.

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