

# ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТХЭКВОНДО ВТФ

Саенко В. Г., Теплый В. Н.

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

*Институт физического воспитания и спорта*

**Аннотация.** Выявлены параметры уровня развития физических качеств юных тхэквондистов, обеспечивающих повышение спортивного мастерства. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ и других боевых единоборствах.

**Ключевые слова:** физические, качества, параметры, развитие, юный, тренировка, тхэквондо.

**Annotation.** Saienko V. G., Teplyi V. M. **Parameters of a level of development of physical qualities of the young sportsmen specializing in taekwondo WTF.** Parameters of physical qualities development level in young taekwondo athletes, providing increase of sports skill are established were studied. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of the young sportsmen specializing in taekwondo WTF and other fighting single combats.

**Keywords:** physical, qualities, parameters, development, young, training, taekwondo.

**Актуальность.** Известно, что существует закономерность соотношения уровня развития физических качеств, квалификации и возраста спортсменов. Надлежащее развитие двигательных качеств является важным аспектом на любом этапе многолетней спортивной подготовки. Особенно важно это в юном возрасте, когда закладывается основа физической подготовленности и начинает формироваться техническое мастерство спортсменов. Поэтому исследование параметров развития физических качеств юных тхэквондистов соответствующих их квалификации является актуальным.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Параметры физических качеств спортсменов исследованы авторами в легкой атлетике [8, 12], спортивных играх [12], различных видах единоборств [1, 10, 15]. В современных научно-методических публикациях по тхэквондо ВТФ выявлен многочисленный ряд работ посвященных исследованию разнообразных аспектов тренировочного процесса [2-7, 9, 11, 14]. Однако оптимальное развитие физических качеств соответствующих квалификации юных тхэквондистов не определено. Поэтому в этой статье делается попытка исследования показателей физических качеств у юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ.

Работа выполнена по Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг.; тема 2.2.3 „Совершенствование подготовленности спортсменов различной квалификации в группах видов спорта” (номер государственной регистрации 0107U001647).

**Цель исследования.** Выявить уровень развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ.

**Задача исследования.** Исследовать уровень развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ.

**Методы исследования.** 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогические контрольные испытания (тесты). 3. Методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследования проводились в Луганском областном физкультурно-оздоровительном центре „Авангард” (городская детско-юношеская общественная организация физкультурно-спортивный клуб „Дружба”). Тестирование спортсменов осуществлялось в соревновательном периоде тренировок, когда спортивная подготовленность участников исследования находилась на наивысшем уровне. Для выполнения поставленной задачи были сформированы две группы по 25 тхэквондистов 3 и 2 разрядов соответственно. Возраст спортсменов составлял от 8 до 13 лет, а спортивный

стаж занятий тхэквондо ВТФ от трех до семи лет. В соревновательной обстановке спортсменам было предложено выполнить тесты, которые применялись ранее в других видах спорта и информативно определяют уровень развития физических качеств испытуемых. В исследовании использованы следующие педагогические тесты: на быстроту – бег на 20 м и 30 м с высокого старта; на силу – динамометрия силы мышц сильнейшей кисти и сгибание рук в упоре лежа; скоростно-силовые качества – прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча весом 2 кг способом двумя руками снизу вперед; координационные способности – челночный бег; гибкость – в тазобедренном суставе с помощью тестов продольного и поперечного шпагатов, в суставах позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание) из положения стоя на гимнастической лавке и при разгибании позвоночного столба с помощью теста „мостик”; общую выносливость – тест Купера.

Методики проведения указанных тестов и целесообразность их применения в контроле тренировочного процесса доказаны в источниках [8, 10, 12-13]. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом достоверности расхождений ( $P < 0,05$ ) путем определения t-критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты тестирования уровня развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ приведены в табл. 1. Анализируя данные показатели, наблюдается статистически значимое ( $P < 0,05$ ) улучшение результатов во всех контрольных испытаниях.

Таблица 1

## Показатели уровня развития физических качеств юных тхэквондистов

Контрольные испытания	Квалификация			Прирост от 3 разряда до 2 разряда
	3 разряд n=25	P	2 разряд n=25	
	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	
Бег на 20 м с высокого старта, с	4,69 ± 0,06	<0,05	4,27 ± 0,04	10%
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,52 ± 0,04	<0,05	6,22 ± 0,03	5%
Сила мышц сильнейшей кисти, кг	8,40 ± 0,47	<0,05	11,16 ± 0,73	25%
Сгибание рук в упоре лежа, повторений	9,68 ± 0,68	<0,05	14,64 ± 0,47	34%
Прыжок в длину с места, см	130,88 ± 2,30	<0,05	151,48 ± 1,36	14%
Прыжок в высоту с места, см	30,96 ± 0,78	<0,05	34,92 ± 0,99	11%
Метание набивного мяча снизу вперед, м	3,21 ± 0,09	<0,05	4,68 ± 0,13	31%
Челночный бег, с	12,56 ± 0,24	<0,05	11,09 ± 0,26	13%
Продольный шпагат, см	12,81 ± 0,53	<0,05	9,88 ± 0,47	30%
Поперечный шпагат, см	18,06 ± 0,95	<0,05	12,92 ± 1,20	40%
„Мостик”, см	24,50 ± 0,92	<0,05	20,04 ± 1,10	22%
Наклон туловища стоя, см	7,68 ± 0,47	<0,05	10,88 ± 0,78	29%
Тест Купера, м	1820,00 ± 20,93	<0,05	1976,00 ± 18,32	8%

Это свидетельствует о том, что уровень каждого физического качества тхэквондистов с ростом квалификации от 3 до 2 разрядов имеет существенное улучшение, что подтверждает процентный прирост в следующих показателях: беге на 20 м с высокого старта от 4,69 с до 4,27 с; беге на 30 м с высокого старта от 6,52 с до 6,22 с; абсолютной силы мышц сильнейшей кисти (кистевая динамометрия) от 8,40 кг до 11,16 кг; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от 9,68 повторений до 14,64 повторений; прыжка в длину с места от 130,88 см до 151,48 см; прыжка в высоту с места от 30,96 см до 34,92 см; метание набивного мяча весом 2 кг способом двумя руками снизу вперед от 3,21 м до 4,68 м; челночного бега от 12,56 с до 11,09 с; продольного шпагата от 12,81 см до 9,88 см; поперечного шпагата от 18,06 см до 12,92 см; теста „мостик” от 24,50 см до 20,04 см; при наклоне туловища стоя от 7,68 см до 10,88 см; теста Купера от 1820,00 м до 1976,00 м.

**Выводы.** Проведенные исследования позволили получить следующие результаты.

1. Выявлены параметры уровня развития физических качеств юных тхэквондистов, которые обеспечивают повышение спортивного мастерства.

2. Статистически значимые расхождения зарегистрированы между показателями всех контрольных испытаний тхэквондистов 3 и 2 разрядов: на быстроту – бег на 20 м и 30 м с высокого старта; на силу – динамометрия силы мышц сильнейшей кисти и сгибание рук в упоре лежа; скоростно-силовые качества – прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча весом 2 кг способом двумя руками снизу вперед; координационные способности – челночный бег; гибкость – в тазобедренном суставе с помощью тестов продольного и поперечного шпагатов, в суставах позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание) из положения стоя на гимнастической лавке и при разгибании позвоночного столба с помощью теста „мостик”; общую выносливость – тест Купера.

3. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса юных спортсменов,

специализирующихся в тхэквондо ВТФ, и в других боевых единоборствах.

### **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**

Планируется исследование эффективности применения объема тренировочных нагрузок для юных тхэквондистов в различных отрезках годичной подготовки.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 44-46.

2. Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде / В. В. Агеев: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – М., 1999. – 27 с.

3. 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.

4. 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.

5. Калашников Ю. Б. Конфликтное взаимодействие таэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах / Ю. Б. Калашников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 21 с.

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

7. Ключников Е. Ю. Повышение вестибулярной устойчивости тхэквондисток на этапе спортивного совершенствования / Е. Ю. Ключников:

Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петербур. воен. ин-т. физ. культуры. – СПб., 2000. – 20 с.

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

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

10. 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.

11. Саенко В. Г. Теоретические особенности развития гибкости у тхэквондистов / В. Г. Саенко, С. М. Гончаров // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. тр. V Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2007. – С. 153-156.

12. 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.

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

14. Цой О. Е. Психо-тактическая подготовка юных тхэквондистов 15-17 лет / О. Е. Цой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 18 с.

15. Ширококов Б. А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углублённой тренировки / Б. А. Ширококов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Моск. юрид. ин-т. – М., 1997. – 25 с.