

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЛЕГКОЇ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ ДО 70 КІЛОГРАМ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Володимир САЄНКО

*Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка
Інститут фізичного виховання і спорту*

Мета дослідження. З метою підвищення якості контролю на етапах річного циклу підготовленості спортсменів в кіокушинкай карате виявити рівень розвитку фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації в легкій ваговій категорії до 70 кілограм.

Завдання дослідження: 1. Дослідити рівень розвитку фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. 2. Провести співставлення отриманих даних у висококваліфікованих спортсменів із показникам спортсменів масових розрядів легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні контрольні випробування. 3. Методи математичної статистики.

Анотація. В статті досліджуються показники розвитку фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате в період спортивних зборів перед відповідальними змаганнями, коли спортивна підготовленість каратистів була найкращою.

Ключові слова: фізичні якості, легка вагова категорія, кіокушинкай карате.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ЛЕГКОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 70 КИЛОГРАММ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

Владимир САЕНКО

*Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко
Институт физического воспитания и спорта*

Цель исследования. С целью повышения качества контроля на этапах годового цикла подготовленности спортсменов в киокушинкай каратэ выявить уровень развития физических качеств у спортсменов различной квалификации в легкой весовой категории до 70 килограмм.

Задачи исследования: 1. Исследовать уровень развития физических качеств у спортсменов разной квалификации легкой весовой категории до 70 килограмм, специализирующихся в киокушинкай каратэ. 2. Провести сопоставление полученных данных высококвалифицированных спортсменов с показателями спортсменов массовых разрядов легкой весовой категории до 70 килограмм, специализирующихся в киокушинкай каратэ.

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

Аннотация. В статье исследуются показатели развития физических качеств у спортсменов различной квалификации легкой весовой категории до 70 килограмм, специализирующихся в киокушинкай каратэ в период спортивных сборов перед ответственными соревнованиями, когда спортивная подготовленность каратистов является наилучшей.

Ключевые слова: физические качества, легкая весовая категория, киокушинкай каратэ.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SPORTSMEN OF DIFFERENT QUALIFICATION OF THE LIGHT WEIGHT CATEGORY UP TO 70 KG, SPECIALIZING IN KYOKUSHINKAI KARATE

Volodymyr SAIENKO

Lugansk National Pedagogical University named after Taras Shevchenko

Institute of Physical Training and Sports

The purpose of research. To reveal a level of development of physical qualities at sportsmen of different qualification in light weight category up to 70 kg for quality control at the stages of year cycle of sportsmen's readiness in kyokushinkai karate.

Research problems: 1. To investigate a level of development of physical qualities at sportsmen of different qualification of light weight category up to 70 kg, specializing in kyokushinkai karate. 2. To lead comparison of the received data of highly skilled sportsmen with the data of sportsmen of mass categories of light weight category up to 70 kg, specializing in kyokushinkai karate.

Methods of research: 1. The theoretical analysis and generalization of data of the scientific and methodical literature. 2. Pedagogical control tests. 3. Methods of mathematical statistics.

Abstract. The parameters of physical qualities development at sportsmen of different qualification of light weight category up to 70 kg, specializing in kyokushinkai karate during sports meeting before important competitions, when karatekas' sports readiness was the best, have been investigated in the article.

Keywords: physical qualities, light weight category, kyokushinkai karate.

Постановка проблеми. При підготовці спортсменів в контактному карате особливо актуальною є проблема пошуку найбільш інформативних критеріїв, котрі застосовуються для оцінки ефективності засобів і методів тренувального процесу. Одним з видів контактного карате є кіокушинкай карате. Це динамічний вид східних єдиноборств, який одержав визнання в багатьох країнах світу. В Міжнародну федерацію кіокушинкай карате входить більш 100 країн. Україна – одна з них. Каратисти високої кваліфікації, які складають збірну команду Української федерації кіокушинкай карате за останні роки досягли значного прогресу в опануванні техніко-тактичної майстерності, що відбилося у їх досягненнях на престижних змаганнях. Але подальші успіхи українських спортсменів на міжнародній арені значною мірою стримуються відсутністю науково обґрунтованої системи підготовки, яка передуює змаганням, що включає в себе не тільки удосконалювання рівня техніко-тактичної майстерності, але й методик розвитку найважливіших фізичних якостей, оптимального співвідношення тренувальних навантажень у різних періодах в річному циклі тренувального процесу в кіокушинкай карате. У даному дослідженні розглянемо розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Використання отриманих показників дозволяє об'єктивізувати педагогічні спостереження, стежити за зміною елементів структури підготовленості, у тому числі фізичних якостей і приймати обґрунтовані управлінські рішення щодо коректування тренувального процесу в кіокушинкай карате з метою покращення результатів в змагальній діяльності спортсменів. Необхідно уточнити, що розходження в рівні змагань, у складі суперників, у підготовленості, у кількості і розподілі за днями змагальних двобоїв у визначеній мірі впливають на ці показники. Тому проведення тестування у змагальних умовах необхідно вважати обов'язковим компонентом тренувального процесу підготовки каратистів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Єдині підходи і положення до тренувального процесу в єдиноборствах для всіх розрядів не можуть бути

доцільними [3]. Відомо, що одним з елементів тренувального процесу єдиноборців є фізична підготовленість, тобто розвиток фізичних якостей спортсменів. У попередній роботі нами вже проведені дослідження на виявлення показників спеціальної витривалості каратистів [4]. Проте в цій роботі проводиться тестування рівня розвитку найважливіших фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: гнучкості, загальної витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей та співставлення отриманих показників тестів спортсменів високої кваліфікації з показниками у спортсменів масових розрядів.

Мета дослідження. З метою підвищення якості контролю на етапах річного циклу підготовленості спортсменів в кіокушинкай карате виявити рівень розвитку фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації в легкій ваговій категорії до 70 кілограм.

Завдання дослідження. 1. Дослідити рівень розвитку фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. 2. Провести співставлення отриманих даних висококваліфікованих спортсменів із показникам спортсменів масових розрядів легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні контрольні випробування. 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Донецького політехнічного технікуму в період проходження спортивного збору на етапі підготовки збірних Донецької і Луганської областей до кубку світу з кіокушинкай карате в м. Сідней у жовтні 2006 року. Для виконання поставленого завдання були відібрані 55 каратистів чоловічої статі різної кваліфікації (по одинадцять спортсменів у кожній групі від третього спортивного розряду до майстра спорту) віком від 16 до 30 років спортивний

стаж яких складає від п'яти до 17 років, які змагаються в легкій ваговій категорії до 70 кілограм, що передбачено правилами проведення змагань з кіокушинкай карате. Всім спортсменам було запропоновано виконати в змагальній обстановці комплекс тестів апробованих в інших видах спорту [1, 2], в тому числі і деяких єдиноборствах [3], тому достовірно відображають рівень розвитку основних фізичних якостей і в кіокушинкай карате. Тестування спортсменів проводилось в змагальному періоді підготовки, коли спортивна підготовленість каратистів була найкращою. Для дослідження фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате були відібрані наступні тести на: швидкісно-силові якості – стрибок угору з місця (за допомогою стрічкоутримувального пристрою [5, с. 173-174]), стрибок у довжину з місця [5, с. 46-47], метання набивного м'яча масою три кілограми знизу вперед [2, с. 21]; гнучкість або рухливість в суглобах визначалась за методикою гоніометрії Сермеєва в наступних вправах – поздовжній і поперечний шпагати, рухливість плечового суглоба [5, с. 315], рухливість хребтового стовпа (нахил тулуба с витягуванням рук стоячи) [5, с. 62-63]; швидкість – біг на 20 м з високого старту [1, с. 179]; загальна витривалість – подолана дистанція каратистами бігом за дванадцять хвилин (тест Купера) [5, с. 329-333].

Результати дослідження. Результати пошукового експерименту дали наступні результати (табл. 1). Із табл. 1, де представлені результати контрольних іспитів розвитку фізичних якостей каратистів в ваговій категорії до 70 кілограмів, видно, що в бігу на 20 м з високого старту і в тесті Купера каратисти показали статистично значимі результати ($P < 0,05$) в кожній групі, що покращуються від третього спортивного розряду до майстра спорту. Так, статистично значимі результати ($P < 0,05$) в кожній групі: в бігу на 20 м з високого старту склали у майстрів спорту – 2,81 с, кандидатів у майстри спорту – 2,98 с, 1 розряду – 3,15 с, 2 розряду – 3,33 с, 3 розряду – 3,57 с; в бігу за дванадцять хвилин МС – 3458,64 м, КМС – 3338,91 м, 1 розряду – 3185,55 м, 2 розряду – 3002,82 м, 3 розряду – 2820,45 м.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате

Контрольні випробування на групи м'язів	Кваліфікація								
	Майстри спорту	р	Кандидати у майстри спорту	р	1 розряд	р	2 розряд	р	3 розряд
	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Швидкісно-силові якості									
Стрибок угору з місця, см	68,64±1,75	<0,05	60,18±2,05	>0,05	58,64±1,03	<0,05	53,64±1,23	>0,05	50,09±2,05
Стрибок у довжину з місця, см	270,09±2,16	<0,05	259,09±2,36	>0,05	250,36±3,49	>0,05	245,64±2,88	<0,05	230,18±4,11
Метання набивного м'яча 3 кг знизу вперед, м	14,42±0,23	<0,05	13,32±0,26	>0,05	12,77±0,53	>0,05	11,79±0,31	>0,05	11,68±0,31
Гнучкість									
Правий позадвжній шпагат, град.	177,00±1,03	<0,05	170,45±1,75	>0,05	165,36±2,05	>0,05	163,64±2,05	>0,05	157,45±2,57
Лівий позадвжній шпагат, град.	176,91±1,03	<0,05	170,36±1,75	<0,05	163,27±1,44	>0,05	162,55±2,05	>0,05	156,09±2,36
Поперечний шпагат, град.	173,36±1,54	<0,05	165,64±1,75	>0,05	159,64±1,64	>0,05	155,73±1,85	>0,05	151,45±2,57
Правий плечовий суглоб, град.	81,91±1,34	<0,05	74,18±2,05	>0,05	72,18±1,85	>0,05	68,82±2,05	>0,05	64,09±2,57
Лівий плечовий суглоб, град.	81,27±1,34	<0,05	73,27±2,26	>0,05	72,55±1,54	>0,05	68,73±2,05	>0,05	63,82±2,57
Рухливість хребтового стовпа (нахил тулуба с витягуванням рук стоячи), см	21,09±1,03	<0,05	15,73±1,13	>0,05	15,64±1,03	>0,05	12,36±1,03	>0,05	10,09±1,13
Швидкість									
Біг на 20 м з високого старту, с	2,81±0,04	<0,05	2,98±0,03	<0,05	3,15±0,04	<0,05	3,33±0,04	<0,05	3,57±0,06
Витривалість									
Загальна витривалість (тест Купера), м	3458,64±9,97	<0,05	3338,91±8,84	<0,05	3185,55±14,49	<0,05	3002,82±19,73	<0,05	2820,45±17,98

В тестах на дослідження показників швидкісно-силових якостей та гнучкості показники теж покращуються у каратистів від третього спортивного розряду до майстра спорту але ж статистична достовірність ($P < 0,05$) виявлена тільки між показниками груп кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту, між іншими показниками груп результати переважно статистично не значимими ($P > 0,05$). А саме статистично достовірні результати ($P < 0,05$) крім між групами кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту, тільки в тесті „стрибок угору з місця” між групами 1 і 2 розрядами 58,64 см і 53,64 см, і тесті „стрибок у довжину з місця” між групами 2 і 3 розрядами 245,64 см і 230,18 см.

Таблиця 2

Співставлення показників розвитку фізичних якостей у кваліфікованих спортсменів та спортсменів масових розрядів легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате

Контрольні випробування на групи м'язів	Кваліфіковані спортсмени	Спортсмени масових розрядів	Різниця, %
	$\bar{X}_{KC} = (MC + KMC) / 2$	$\bar{X}_{CMP} = (1 + 2 + 3) / 3$	
Швидкісно-силові якості			
Стрибок угору з місця, см	64,41	54,12	19,01
Стрибок у довжину з місця, см	264,59	242,06	9,31
Метання набивного м'яча 3 кг знизу вперед, м	13,87	12,08	14,79
Гнучкість			
Правий поздовжній шпагат, град.	173,73	162,15	7,14
Лівий поздовжній шпагат, град.	173,64	160,64	8,09
Поперечний шпагат, град.	169,50	155,61	8,93
Правий плечовий суглоб, град.	78,05	68,36	14,16
Лівий плечовий суглоб, град.	77,27	68,36	13,03
Рухливість хребтового стовпа, см	18,41	12,70	44,99
Швидкість			
Біг на 20 м з високого старту, с	2,90	3,35	13,53
Витривалість			
Загальна витривалість (тест Купера), м	3398,77	3002,94	13,18

При проведенні порівняльного аналізу співставлення даних тестувань кваліфікованих спортсменів каратистів та спортсменів масових розрядів результати тестів каратистів масових розрядів були прийняті за 100%. Дані (табл. 2) свідчать про перевагу результатів, які показали спортсмени першої групи – висококваліфіковані каратисти. Різниця в відсотковому

співвідношенні між отриманими показниками у кваліфікованих спортсменів і спортсменів масових розрядів склала в тестах на: швидкісно-силові якості „стрибок угору з місця” – 19,01%, „стрибок у довжину з місця” – 9,31%, „метання набивного м'яча масою три кілограми знизу вперед” – 14,79%; гнучкість „правий поздовжній шпагат” – 7,14%, „лівий поздовжній шпагат” – 8,09%, „поперечний шпагат” – 8,93%, „рухливість правого плечового суглоба” – 14,16%, „рухливість лівого плечового суглоба” – 14,16%, „рухливість хребтового стовпа” – 44,99%; швидкість „біг на 20 м з високого старту” – 13,53%; загальну витривалість „тест Купера” – 13,18%.

Висновки. Проведені дослідження дозволили виявити наступні фактори, що мають важливе значення для контролю за тренувальним процесом в кіокушинкай карате.

1. Визначені параметри фізичної підготовленості, що забезпечують зріст спортивної майстерності як висококваліфікованих каратистів так і масових розрядів у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

2. У каратистів кваліфікацією від третього розряду до майстра спорту відмічається статистично значиме підвищення рівня швидкості, загальної витривалості, та між деякими групами розрядів у тестах на швидкісно-силові якості.

3. Статистичне розходження в тестах рухливості в суглобах зафіксованими тільки між групами кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту між іншими групами результати переважно статистично не значимі.

4. У висококваліфікованих спортсменів у порівнянні з масовими розрядами каратистів результати вищі, тому можна зробити висновок, що з підвищенням рівня кваліфікації – зростає рівень фізичної підготовленості каратистів.

5. Отримані в ході досліджень дані, приведені в таблицях 1 і 2, можуть використовуватися з метою контролю за рівнем фізичної підготовленості

висококваліфікованих спортсменів і масових розрядів при плануванні річного циклу тренувань в кіокушинкай карате або в інших контактних бойових єдиноборствах.

Література

1. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посібник. – Київ „Вища школа”, 1992. – 294 с.
2. Максименко Г. Н. Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье. – Луганск: Альма-матер, 2006. – 173 с.
3. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
4. Саєнко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2006. – С. 95-96.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посібник. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 440 с.