

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Саєнко В. Г., Теплий В. М.

Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Виявлено параметри рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Статистично значимі результати зареєстровані між показниками контрольних випробувань тхеквондистів 3 і 2 розряду: на бистроту, силу, швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ, та в інших бойових єдиноборствах.

Ключові слова: фізичні, якості, параметри, розвиток, юний, тренування, тхеквондо.

Аннотация. Саенко В. Г., Тёпый В. Н. **Физические качества юных тхэквондистов.** Вывявлено параметры уровня развития физических качеств тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. Статистически значимые результаты зарегистрированы между показателями контрольных испытаний тхэквондистов 3 и 2 разряда: на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость. 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. **Physical qualities of the young taekwondokas.** Parameters of physical qualities development level in taekwondo athletes at a stage of preliminary base preparation were studied. Statistically significant results are registered between parameters of control tests taekwondokas 3

and 2 categories: on speed, power, speed-power qualities, coordination abilities, flexibility. 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.

Вступ.

При підготовці спортсменів в східних єдиноборствах особливо актуальною є проблема пошуку найбільш інформативних критеріїв, що можуть застосовуватися для оцінки ефективності засобів і методів тренувального процесу. Одним з видів східних єдиноборств є тхеквондо ВТФ. В Міжнародну федерацію цього виду спорту входить понад 120 країн. Україна – одна з них. З 2000 року тхеквондо ВТФ включено до програми олімпійських ігор. Спортсмени високої кваліфікації, які складають збірну команду Української федерації цього виду східних єдиноборств за останні роки досягли значного прогресу в опануванні техніко-тактичної майстерності, що відбилося у їх досягненнях на престижних змаганнях. Але на трьох останніх Олімпійських іграх не було здобуто жодної медалі. Успіхи українських спортсменів значною мірою стримуються відсутністю науково-обґрунтованої системи підготовки, що передусє змаганням та включає в себе не тільки вдосконалювання рівня техніко-тактичної майстерності, але й методики розвитку найважливіших фізичних якостей, оптимальне співвідношення тренувальних навантажень у різних періодах тренувального процесу з тхеквондо ВТФ. Згідно з цим у даному дослідженні розглянемо розвиток фізичних якостей у юних спортсменів, бо належний розвиток рухових якостей є важливим аспектом на будь-якому етапі багаторічної спортивної підготовки. Особливо важливо це у юному віці, коли закладається основа фізичної підготовленості та починає формуватися технічна майстерність спортсменів. У контактних видах східних єдиноборств це має провідне значення для формування захисного м'язового корсету у юних спортсменів від різноманітних ударних комбінацій супротивників та розвиток

здатності виконання максимально швидких атакуючих рухів, блокувань, переміщень та інших техніко-тактичних дій. Використання отриманих показників дозволить 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 тхеквондо ВТФ з метою покращення результатів в змагальній діяльності спортсменів. Проведення тестування і дослідження параметрів розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів у змагальних умовах необхідно вважати обов'язковим компонентом тренувального процесу підготовки тхеквондистів, а тому тема дослідження є актуальною.

Параметри фізичних якостей спортсменів досліджені авторами в легкій атлетиці [8, 12], спортивних іграх [12], різних видах єдиноборств [1, 11, 15]. В сучасних науково-методичних публікаціях з тхеквондо ВТФ виявлено численний ряд робіт присвячених дослідженню різноманітних аспектів тренувального процесу [2-7, 9, 10, 14]. Але оптимальний розвиток фізичних якостей відповідних кваліфікації юних тхеквондистів не визначено. Тому в цій статті робиться спроба дослідження показників фізичних якостей у юних спортсменів, 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, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – виявити рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

Завдання дослідження – дослідити рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменів, 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”). Тестування спортсменів виконувалося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були сформовані дві групи по 25 тхеквондистів 3 і 2 розряду відповідно. Вік спортсменів складав від 8 до 13 років, а спортивний стаж занять тхеквондо ВТФ від трьох до семи 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 і 30 м з високого старту; на силу – динамометрія сили м'язів сильнішої кисті та згинання рук в упорі лежачи; 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; гнучкість – у кульшовому суглобі за методикою гоніометрії Сермеєва 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”; загальна витривалість – подолання дистанції бігом за дванадцять хвилин (тест Купера).

Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [8, 10, 12, 13]. Обробка результатів тестування проводилась за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження.

Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів

| Контрольні випробування | Кваліфікація | | | Приріст від 3 розряду до 2 розряду |
|---|------------------|-------|------------------|------------------------------------|
| | 3 розряд n=25 | P | 2 розряд n=25 | |
| | $\bar{X} \pm m$ | | $\bar{X} \pm m$ | |
| Біг на 20 м з високого старту, с | 4,69±0,06 | <0,05 | 4,27±0,04 | 10% |
| Біг на 30 м з високого старту, с | 6,52±0,04 | <0,05 | 6,22±0,03 | 5% |
| Сила м'язів сильнішої кисті, кг | 8,40±0,47 | <0,05 | 11,16±0,73 | 25% |
| Згинання рук в упорі лежачи, разів | 9,68±0,68 | <0,05 | 14,64±0,47 | 34% |
| Стрибок у довжину з місця, см | 130,88±2,30 | <0,05 | 151,48±1,36 | 14% |
| Стрибок у висоту з місця, см | 30,96±0,78 | <0,05 | 34,92±0,99 | 11% |
| Метання набивного м'яча знизу вперед, м | 3,21±0,09 | <0,05 | 4,68±0,13 | 31% |
| Човниковий біг, с | 12,56±0,24 | <0,05 | 11,09±0,26 | 13% |
| Поздовжній шпагат, см | 12,81±0,53 | <0,05 | 9,88±0,47 | 30% |
| Поперечний шпагат, см | 18,06±0,95 | <0,05 | 12,92±1,20 | 40% |
| „Міст”, см | 24,50±0,92 | <0,05 | 20,04±1,10 | 22% |
| Нахил тулуба стоячи, 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% |

Аналізуючи дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів, спостерігається статистично значуще ($P < 0,05$) поліпшення результатів у всіх контрольних випробуваннях. Це свідчить про те, що рівень кожної фізичної якості тхеквондистів зі зростанням кваліфікації від 3 до 2 розряду має суттєве покращення, про що підтверджує відсотковий приріст у наступних показниках: бігу на 20 м з високого старту від 4,69 с до 4,27 с (приріст склав 10%); бігу на 30 м з високого старту від 6,52 с до 6,22 с (5%); абсолютної сили м'язів сильнішої кисті (кистьова динамометрія) від 8,40 кг до 11,16 кг (25%); згинання і розгинання рук в упорі лежачи від 9,68 повторень до 14,64 повторень (34%); стрибка у довжину з місця від 130,88 см до 151,48 см (14%); стрибка у висоту з місця від 30,96 см до 34,92 см (11%); метання набивного м'яча вагою 2 кг знизу вперед від 3,21 м до 4,68 м (31%); човникового бігу від 12,56 с до 11,09 с (13%); поздовжнього шпагату від 12,81

см до 9,88 см (30%); поперечного шпагату від 18,06 см до 12,92 см (40%); тесту „міст” від 24,50 см до 20,04 см (22%); при нахилі тулуба стоячи від 7,68 см до 10,88 см (29%); тесту Купера від 1820,00 м до 1976,00 м (8%).

Висновки.

Проведені дослідження дозволили отримати наступні результати.

1. Виявлені параметри рівня розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки, що забезпечують підвищення спортивної майстерності у майбутньому.

2. Статистично значимі розбіжності зареєстровані між показниками всіх контрольних випробувань тхеквондистів 3 і 2 розряду на: бистроту – біг на 20 м і 30 м з високого старту; силу – динамометрія сили м'язів сильнішої кисті та згинання рук в упорі лежачи; 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”; загальна витривалість – тест Купера.

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

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується дослідження ефективності застосування раціонального обсягу тренувальних навантажень в підготовці юних тхеквондистів.

Література:

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 :

- Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Агеев В. В. // 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 І 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 : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Калашников Ю. Б. // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 21 с.
 6. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Карпов М. А. // Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2001. – 19 с.
 7. Ключников Е. Ю. Повышение вестибулярной устойчивости тхэквондисток на этапе спортивного совершенствования : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Ключников Е. Ю. // 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) : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук (13.00.04) / Садовский Е. // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – М., 2000. – 39 с.

10. 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.
11. Саенко В. Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саенко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 11 : У 5-и т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2007. – Т. 3. – С. 177.
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 : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Цой О. Е. // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 18 с.
15. Ширококов Б. А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углублённой тренировки : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Ширококов Б. А. // Моск. юрид. ин-т. – М., 1997. – 25 с.