

Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств

Саєнко В. Г., Гурмаженко М. О.

Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

Анотації:

Розглянуто показники, що характеризують рівень фізичної підготовки спортсменок. У дослідженні приймали участь спортсменки контактних видів східних єдиноборств: карате, тайський бокс та тхеквондо. У тестуванні взяли участь 24 спортсменки високої кваліфікації: 8 - спеціалізуються з карате, 8 – тайського боксу, 8 – тхеквондо. Вік спортсменів складає від 16 до 25 років. Спортивний стаж занять єдиноборствами від 7-15 років. Підтверджена залежність рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменок від специфіки застосовуваного технічного арсеналу прийомів.

Саєнко В. Г., Гурмаженко М. А. Сравнение уровня развития физических качеств женщин в контактных видах восточных единоборств. Рассмотрены показатели, которые характеризуют уровень физической подготовки спортсменок. В исследовании принимали участие спортсменки контактных видов восточных единоборств: каратэ, тайский бокс и тхеквондо. В тестировании приняли участие 24 спортсменки высокой квалификации: 8 - специализируются в каратэ, 8 - тайском боксе, 8 - тхеквондо. Возраст спортсменок составлял от 16 до 25 лет. Спортивный стаж занятий единоборствами от 7 до 15 лет. Подтверждена зависимость уровня развития физической подготовленности спортсменок от специфики применяемого технического арсенала приемов.

Saienko V.G., Gurmazhenko M.O. Comparison of a level of development of physical qualities of women in contact kinds of fighting single combats. Indexes which characterize the level of physical preparation of sportswomen are considered. The sportswomen of contact types of east single combats took part in research: karate, thaiboxing, taekwondo. 24 sportswomen of high qualification took part in testing: 8 - specialized in karate, 8 - thaiboxing, 8 is taekwondo. Age of sportswomen made from 16 to 25 years. Sporting experience of employments by single combats from 7 to 15 years. Dependence of level of development of physical preparedness of sportswomen is confirmed on the specific of the applied technical arsenal of receptions.

Ключові слова:

фізичні, якості, розвиток, тренування, карате, тайбокс, тхеквондо.

физические, качества, развитие, тренировка, каратэ, тайбокс, тхэквондо.

physical, qualities, development, training, karate, thaiboxing, taekwondo.

Вступ.

Бойові єдиноборства стають вельми популярними в останні десятиріччя та мають багатьох прихильників завдяки великому різноманіттю видів (систем, шкіл, напрямків) і багатогранністю правил ведення поєдинків (контактних, полуконтактних, безконтактних, змішаних). Окрім сильної половини населення, заняття бойовими єдиноборствами викликають цікавість і у жіночої статі, які ставлять за мету як навчитись основам самозахисту, так і завоювання медалей вищого гатунку на змаганнях міжнародного рівня.

Сучасний рівень спортивних єдиноборств висуває все більші вимоги до підготовки жінок та спричиняє природне збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, що в свою чергу потребує існування оптимального рівня розвитку фізичних якостей відповідного їх віку та кваліфікації. Проте, як відомо, у жінок споріднених видів спорту у процесі багаторічного тренування розвиток фізичної підготовленості має свої особливості. Спортсменки подібної спеціалізації мають як приблизно рівний рівень розвитку у одних фізичних якостях, так і суттєві розходження в інших. Східні види єдиноборств не є виключенням. Тому як з понад 1500 тисячі різновидів, є такі що мають як подібні правила ведення поєдинку, так і зовсім різні. Звідси і формується перевага одних фізичних якостей спортсменок на іншими, що інколи видно навіть не фахівцям. Дослідження оптимальних параметрів в кожному з видів контактних східних єдиноборств надає можливість підвищення якості організації тренувального процесу та збільшення ймовірності здобуття перемог на змаганнях найвищого рівня. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Параметри фізичних якостей спортсменів досліджені авторами в легкій атлетичі [6, 11], спортивних іграх [7, 11], різних видах єдиноборств [10, 15] та ін. В сучасних науково-методичних публікаціях зі східних єдиноборств виявлено численний ряд робіт присвячених дослідженню різноманітних аспектів тренувального процесу [1-5, 8, 9, 13, 14]. Але наукові дослідження фізичної підготовленості жінок, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств не визначено. Тому в цій статті робиться спроба дослідження показників фізичних якостей у спортсменок, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств (карате, тайському боксі, тхеквондо) та їх порівняння.

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 – дослідити показники, що характеризують рівень фізичної підготовки жінок, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств та здійснити їх порівняння.

Завдання дослідження.

1. Дослідити рівень розвитку фізичних якостей у єдиноборств за допомогою підібраного комплексу тестів.

2. Виявити фізичні якості спортсменок, що перевищують або дорівнюють подібним показникам жінок, які спеціалізуються в досліджених контактних видах бойових єдиноборств.

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічні контрольні випробування (тести).

3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. В даному дослідженні приймають участь спортсменки трьох найбільш поширеніших на Україні контактних видів східних єдиноборств: карате, тайський бокс та тхеквондо. Дослідження проводились:

- в Інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (група „Спортивно-педагогічного вдосконалювання з східних єдиноборств”);

- в учбово-виховному комплексі школа-гімназія „Нове покоління” (спортивний клуб вищої майстерності „Рьосінкай-кан” з контактного карате).

- у Луганському обласному фізкультурно-оздоровчому центрі „Авангард” (міська дитячо-юнацька громадська організація фізкультурно-спортивний клуб „Дружба” з тхеквондо ВТФ);

- у Луганському державному університеті внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка (група з тайського боксу).

Тестування спортсменів виконувалося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. У тестуванні взяли участь 24 спортсменки високої кваліфікації (1 – МСУМК, 2 – МСУ, 21 – КМСУ), 8 з яких спеціалізуються з карате, 8 – з тайського боксу, 8 – з тхеквондо. Вік спортсменів складав від 16 до 25 років, а спортивний стаж занять єдиноборствами від семи до п'ятнадцяти років. В змагальній обстановці спортсменам було запропоновано виконати тести, що застосовувалися раніше у інших видах спорту та інформативно визначають рівень розвитку фізичної підготовленості.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей спортсменок у роботі використані наступні тести:

1. Швидкісно-силові якості за даними контрольних вправ – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед.

2. Сила за показниками динамометрії м'язів правої та лівої кисті, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба на „римському стільці”, вису на перекладині, піднімання ніг до перекладини, жим штанги вагою 20 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 20 кг.

3. Бистрота спортсменів оцінювалася за результатами бігу на 20 м з високого старту.

4. Загальна витривалість спортсменів визначалася за допомогою тесту Купера.

5. Гнучкість спортсменів визначалася у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у плечовому суглобі й хребтному стовпі при нахилі тулуба вперед (згинання) із положення стоячи на гімнастичній лаві.

Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [6, 7, 11, 12]. Обробка

результатів тестування проводилась за методами математичної статистики.

Результати дослідження.

За проведеним аналізом спортсменки високої кваліфікації (табл. 1), які спеціалізуються в досліджених контактних видах бойових єдиноборств (карате, тайський бокс, тхеквондо) мають приблизно рівний рівень розвитку фізичних якостей у наступних тестах: стрибках у довжину і у висоту з місця, кистьовій динамометрії, підніманні тулуба на „римському стільці”, підніманні прямих ніг у висі до перекладини, бігу на 20 м з високого старту, нахилі тулуба стоячи.

В свою чергу спортсменки високої кваліфікації, які спеціалізуються в тайському боксі мають більший рівень розвитку фізичних якостей у порівнянні з жінками подібної кваліфікації в тхеквондо, але менший ніж в карате у наступних тестах: метанні набивного м'яча знизу вперед, згинанні рук на перекладині та на брусах, жимі штанги вагою 20 кг лежачи, напівприсіді зі штангою вагою 20 кг, тесті Купера. Спортсменки високої кваліфікації, які спеціалізуються в тайському боксі мають більший рівень розвитку фізичних якостей у порівнянні з жінками подібної кваліфікації в карате, але менший ніж в тхеквондо в тестах поздовжнього і поперечного шпагатів. Показники спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в тайському боксі мають більший рівень розвитку фізичних якостей у порівнянні з жінками подібної кваліфікації в карате та тхеквондо у наступних тестах: вису на перекладині та рухливості в плечовому суглобі.

Звідси можна зробити висновок, що менший рівень розвитку фізичних якостей спортсменок, які спеціалізуються в тхеквондо в тестах метання набивного м'яча знизу вперед, згинання рук на перекладині та на брусах, вису на перекладині пояснюється тим, що у поєдинку з даного виду спорту 90% застосовується техніка ногами і лише 10% віддається ударами рук. Тому і в тренувальному процесі вправам плечового поясу приділяється менше часу та в наслідок чого саме ці м'язи менш розвинені і результати в тестах нижче ніж у жінок тієї ж кваліфікації в карате і тайському боксі. Аналогічно зменшені результати в жимі штанги лежачи та напівприсіді зі штангою, бо за правилами поєдинків в тхеквондо удари ногами по ногах противника заборонені, а тому не потребують такої розвиненої мускулатури як в тайському боксі і карате необхідної для амортизації при ударах суперника та швидких контратак. В свою чергу у тхеквондисток підвищені показники в тестах поздовжнього і поперечного шпагатів, бо 70% ударної техніки ніг виконується в верхній рівень, що складається з складнокоординаційних рухів, серійних комбінацій, фінтів та інших дій, ефективність яких неможлива без гарної гнучкості кульшового суглобу.

Більші показники у тесті Купера у спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в карате у порівнянні з іншими пояснюється тим, що проведення раундів у контактному поєдинку здійснюється майже без зупинок і перерв. Зменшені показники даного тесту в тайському боксі, тому як перерви в поєдинку

Таблиця 1

Показники та порівняння фізичних якостей спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств (карате, тайському боксі, тхеквондо)

Фізичні якості	Випробування спортсменок	Карате n=8		Тайський бокс n=8		Тхеквондо n=8	
		Показники $\bar{X} \pm m$	Порівняння	Показники $\bar{X} \pm m$	Порівняння	Показники $\bar{X} \pm m$	Порівняння
Швидкісно-силові якості	стрибки у довжину з місця, см	187,25±4,19	≈	188,38±3,07	≈	191,88±2,10	≈
	стрибки у висоту з місця, см	46,25±3,49	≈	45,00±1,96	≈	47,63±1,68	≈
	метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед, м	9,75±0,70	↑	8,13±0,42	≈	7,00±0,42	↓
Сила	динамометрія м'язів правої кисті, кг	18,13±2,52	≈	17,50±1,26	≈	17,63±1,54	≈
	динамометрія м'язів лівої кисті, кг	15,25±1,82	≈	16,75±1,12	≈	16,38±1,40	≈
	згинання рук на перекладині, разів	3,88±1,26	↑	2,50±0,56	≈	1,13±0,28	↓
	згинання рук на брусах, разів	5,50±1,96	↑	4,13±0,56	≈	1,25±0,42	↓
	піднімання тулуба на „римському стільці”, разів	56,88±9,78	≈	55,00±5,03	≈	54,13±5,59	≈
	вис у зігнутих руках на перекладині, с	16,13±1,82	≈	21,38±1,54	↑	15,50±0,98	≈
	піднімання ніг до перекладини, разів	6,38±1,12	≈	6,75±0,56	≈	6,13±0,70	≈
	жим штанги вагою 20 кг лежачи, разів	41,75±11,18	↑	30,38±3,49	≈	21,13±2,66	↓
	напівприсід зі штангою вагою 20 кг, разів	47,13±9,78	↑	36,63±3,63	≈	27,88±3,07	↓
Бистрота	біг на 20 м з високого старту, с	3,51±0,08	≈	3,53±0,06	≈	3,60±0,06	≈
Витривалість	тест Купера, м	2362,50±83,86	↑	2225,00±41,93	≈	2112,50±83,86	↓
Гнучкість	поздовжній шпагат, град	159,38±2,80	↓	164,38±2,80	≈	170,63±1,40	↑
	поперечний шпагат, град	155,63±2,80	↓	162,50±3,49	≈	168,13±2,10	↑
	плечовий суглоб, град	61,88±2,80	≈	76,25±2,10	↑	66,25±2,10	≈
	рухливість хребетного стовпа, см	19,25±1,26	≈	20,13±0,70	≈	18,88±0,84	≈

строго регламентовані від 30 с до 1 хвилини. Найнижчі у тхеквондисток, бо крім передбачених перерв між раундами, ще й спостерігаються постійні зупинки рефері, а тому щільність двоюмо зменшується.

Виявлені показники рухливості плечового суглобу значно вищі у спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в тайському боксі ніж в карате та

тхеквондо пояснюються тим, що за правилами змагань дозволяється і часто використовується розго-ниста техніка руками (бокові удари), яка задля своєї ефективності потребує належного рівня розмаху рук, тобто рухливості плечового суглобу. В свою чергу показники вису на перекладині значно вищі у жінок

високої кваліфікації, які спеціалізуються в тайському боксі ніж в карате та тхеквондо пояснюються тим, що в процесі двобою спортсменки багато прийомів виконують у „клінчі” (ближня дистанція) через захвати та боротьбу руками, що в ударних видах карате і тхеквондо заборонено правилами, а тому саме статична сила м'язів плечового поясу важлива, що й доводиться результатами даного тесту.

Висновки.

Проведені дослідження дозволили отримати наступні результати.

Виявлено статистичні показники фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств (карате, тайському боксі, тхеквондо), що дозволяє контролювати удосконалення рухових якостей зі спрямованістю до максимальної реалізації спортивних можливостей за допомогою наступних тестів:

- швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча знизу вперед);

- сила (динамометрія м'язів правої та лівої кисті, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба на „римському стільці”, вис на перекладині, піднімання ніг до перекладини, жим штанги вагою 20 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 20 кг);

- бистрота (біг на 20 м з високого старту);

- загальна витривалість (тест Купера);

- гнучкість (поздовжній і поперечний шпагат, рухливість у плечовому суглобі й хребтному стовпі).

Здійснено порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменок, що перевищують або дорівнюють подібним показникам жінок, які спеціалізуються в інших досліджених контактних видах бойових єдиноборств. Результати тестування підтвердили залежність рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменок в кожному виді від специфіки застосованого технічного арсеналу прийомів під час проведення поєдинків та підготовки до них.

Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу жінок, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується дослідження психофізіологічних характеристик спортсменок різної кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах східних єдиноборств.

Література:

1. Басинский А. М. Невидимое оружие созданное побеждать : Методическое пособие по ведению боя без оружия, основанное на боевом самбо / А. М. Басинский. – Симферополь : КрымПолиграфБумага, 2004. – 368 с.
2. Заяшников С. И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / С. И. Заяшников. – [4-е изд., исправл. и доп.]. – М. : ТераСпорт, 2004. – 272 с.
3. Калашников Ю. Б. Конфликтное взаимодействие таэквондистов при выполнении «степа» в атакующих тактико-технических структурах / Калашников Ю. Б. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 21 с.
4. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации / Карпов М. А. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2001. – 19 с.
5. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой : Учебное пособие / Ю. А. Компаниец. – Луганск : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.
6. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : Монографія / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
8. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга) / Садовский Е. : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук (13.00.04) // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – М., 2000. – 39 с.
9. Саенко В. Г. Система кюкушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : Монография / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация кюкушинкай каратэ. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
10. Саенко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саенко, 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.
11. 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.
12. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
13. Щитов В. К. Современный кикбоксинг / В. К. Щитов. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 544 с.
14. Этапы обучения технике рукопашного боя : Учебно-методическое пособие / Г. Н. Будагьянц, С. В. Попов, Н. Б. Анисов, В. В. Серебряк ; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. Э. А. Дидоренко. – Луганск : РИО ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. – 64 с.
15. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / Яремко М. О. : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту (24.00.01) // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.

Надійшла до редакції 10.06.2010р.

Саенко Владимир Григорьевич
Гурмаженко Марина Александровна
maryna_gyrmazhenko@mail.ru