

**Взаимосвязь общей и специальной физической  
подготовленности юных каратистов**

Галимский В.А.<sup>1</sup>, Ровный А.С.<sup>2</sup>

*Кировоградская летняя академия национального  
Авиационного университета<sup>1</sup>*

*Харьковская государственная академия физической культуры<sup>2</sup>*

**Аннотация.** Определены информативные показатели общей и специальной физической подготовленности юных каратистов. Установлены корреляционные взаимосвязи показателей общей и специальной физической подготовленности юных каратистов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, каратисты, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, тестирование, динамометрия, рефлексометрия, взаимосвязи.

Максимальная объективизация тренировочного процесса на основании требований научного управления является главной тенденцией современной спортивной тренировки [2, 3].

Анализ материалов исследования подготовки спортсменов в различных видах единоборств, свидетельствует о необходимости количественной оценки уровня развития специальных физических качеств, что обеспечит высокий уровень владения рациональной техникой движений и достижения, в конечном итоге, высоких спортивных результатов [1, 4, 5, 6].

Сопоставление индивидуальных характеристик общей и специальной физической подготовленности помогает объективно определить главные задачи тренировочного процесса, средства и методы коррекции системы подготовки.

**Цель:** на основании уровня корреляционной связи определить наиболее рациональные показатели общей и специальной физической подготовленности юных каратистов.

Для определения уровней рациональности ОФП и СФП учитывался уровень выступления юных спортсменов и результаты опроса тренеров. Исследования проводились на юных каратистах 10-12 лет победителях и призерах первенств спортивных клубов области и Украины.

**Результаты исследования:** Анализ коэффициентов корреляции свидетельствует, что наибольшее количество достоверных связей принадлежит показателю частоты движений (бег на месте за 10 с), который имеет двенадцать достоверных связей от  $r=0,43$  до  $0,74$ . Наивысший показатель  $r=0,74$  установлен между показателями частоты движений и динамическим равновесием правой ноги.

Показатель частоты движений имеет такой уровень связи с показателями: статистическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=0,63$  и  $r=0,63$ ); динамическое равновесие на левой ноге ( $r=0,48$ ); пять боковых ударов в

верхний уровень правой и левой ногой ( $r=0,51$  и  $r=0,47$ ); боковые удары в средний уровень за 10 с ( $r=0,45$  и  $r=0,64$ ); двойка ударов в грудь и живот за 10 с ( $r=-0,53$ ); два удара руками и один ногой ( $r=0,62$ ); атака-контратака ( $r=0,60$ ).

Значительное количество достоверных связей (одиннадцать) имеет показатель челночного бега 4x9 м, который характеризует координацию движений и имеет такой уровень корреляционной связи: статическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=-0,61$ ); пять боковых ударов правой ( $r=0,47$ ) и левой ногой ( $r=0,53$ ); боковые удары в средний уровень правой ( $r=-0,61$ ) и левой ногой ( $r=-0,53$ ); два удара руками в грудь и живот за 10 с ( $r=-0,49$ ); этот же тест 5 серий ( $r=0,58$ ); два удара руками и один ногой ( $r=0,61$ ); атака-контратака ( $r=0,58$ ).

Информативным показателем корреляционной связи является шестиминутный бег. Он имеет десять достоверных связей с такими показателями двигательных тестов: статическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=0,48$  и  $0,58$ ); динамическое равновесие на правой ноге ( $r=0,45$ ); пять боковых ударов в верхний уровень правой и левой ногой ( $r=-0,53$  и  $r=-0,62$ ); боковые удары в средний уровень правой и левой ногой ( $r=0,59$  и  $r=0,43$ ); два удара руками в грудь и живот за 10 с ( $r=0,49$ ); тот же тест 5 серий ( $r=0,58$ ); два удара руками и один ногой ( $r=0,61$ ); атака-контратака ( $r=0,58$ ).

Среди показателей СФП наиболее информативным является прыжки на месте за 10 с, который имеет десять достоверных связей с такими показателями: статическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=0,57$  и  $0,55$ ); динамическое равновесие на правой ноге и левой ноге ( $r=0,64$  и  $r=0,58$ ); пять боковых ударов правой и левой ногой ( $r=0,53$  и  $r=0,52$ ); боковые удары в средний уровень правой и левой ногой ( $r=-0,54$  и  $r=-0,53$ ); два удара руками в грудь и живот ( $r=-0,62$ ); атака-контратака ( $r=-0,65$ ).

Последующим информативным показателем СФП являются прыжки с вращением вправо и влево, что отражают уровень развития координационных способностей. Эти показатели имеют девять достоверных связей. Прыжок с вращением вправо имеет связи с такими показателями: статическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=0,57$  и  $r=-0,61$ ); динамическое равновесие на правой ноге и левой ноге ( $r=0,64$  и  $r=0,58$ ); пять ударов правой и левой ногой ( $r=-0,57$  и  $r=-0,51$ ); боковые удары в средний уровень правой и левой ногой ( $r=0,54$  и  $r=-0,64$ ), два удара руками в грудь и живот ( $r=0,49$ ); два удара руками в грудь и живот и один ногой в средний уровень ( $r=-0,47$ ); атака-контратака ( $r=-0,49$ ).

Кроме того, показатель теста прыжок с вращением влево имеет такие достоверные связи: статическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=0,55$  и  $r=0,53$ ); динамическое равновесие на правой ноге ( $r=0,69$ ); пять ударов верхний уровень правой и левой ногой ( $r=-0,62$  и  $r=0,57$ ); боковые удары в средний уровень правой и левой ногой ( $r=0,50$  и  $r=0,54$ ); два удара руками и один удар ногой – 5 комбинаций ( $r=-0,54$ ); атака-контратака ( $r=-0,57$ ).

Динамометрия правой руки имеет такие достоверные связи: статическое равновесие на правой ноге ( $r=0,55$ ); динамическое равновесие на правой ноге ( $r=0,55$ ); пять боковых ударов в верхний уровень левой ногой ( $r=-0,47$ ); боковые

удары в средний уровень правой и левой ногой ( $r=0,51$  и  $r=0,52$ ); два удара руками за 10 с ( $r=-0,47$ ); тоже 5 комбинаций ( $r=-0,45$ ); два удара руками и один ногой ( $r=0,59$ ); атака-контратака ( $r=0,51$ ).

Анализ показателей динамометрии левой руки не выявил ни одной достоверной связи. По всей видимости, это характеризует физиологические закономерности асимметрии.

Показатели теста на быстроту (бег на 30 м) имеют семь статистически достоверных связей с такими показателями: динамическое равновесие на правой ноге ( $r=-0,58$ ); пять боковых ударов в средний уровень правой и левой ногой ( $r=0,48$  и  $r=0,47$ ); два удара руками в грудь и живот ( $r=0,46$ ); тоже 5 комбинаций ( $r=0,53$ ); два удара руками и один ногой ( $r=0,46$ ); атака-контратака ( $r=0,51$ ).

Показатель рефлексометрии имеет шесть достоверных связей с такими показателями: динамическое равновесие на правой и левой ноге ( $r=-0,45$  и  $r=-0,47$ ); пять ударов правой и левой ногой ( $r=-0,49$  и  $r=-0,56$ ); два удара руками в грудь и живот ( $r=-0,44$  и  $r=-0,44$ ); два удара руками и один ногой ( $r=0,44$ ); атака-контратака ( $r=0,61$ ).

Наименьшее количество достоверных связей имеет показатель – прыжок с места вверх. Он имеет две достоверные связи с показателями теста пять ударов в верхний уровень правой и левой ногой ( $r=0,48$  и  $r=0,47$ ).

Показатели тестов на гибкость не имеют достоверных связей со специально-подготовительными и соревновательными упражнениями. По всей вероятности гибкость в этом возрасте, как физическое качество, не имеет веского значения при выполнении специальных физических упражнений.

**Выводы:** По результатам исследований определены наиболее информативные показатели ОФП (прыжки на месте за 10 с; челночный бег и прыжки с вращением). В структуре СФП наиболее информативными показателями являются – динамическое равновесие на правой ноге, пять ударов в верхний уровень подъемом стопы и атака-контратака.

#### Литература:

1. Галимский В.А. Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.А. Галимский, А.С.Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2011. – №4. – С. 58-62.
2. Кошечев О.С. Шляхи оптимізації тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки тхеквондистів до змагань / О.С.Кошечев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – Вип. 7. – Львів, 2003. – Т.3. – С. 282-285.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. 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 (Інтернет) наук.-практ. конф.: Х.: Акад. ВВ МВС України, 2009. – С 69-73.

5. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
6. Харченко С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів / С. Харченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів : ЛДУФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 1. – С. 401-405.

### **Информация об авторах:**

**Галимский Владимир Александрович –**

к.физ.восп., доцент

*Кировоградская летная академия национального Авиационного университета*

**Ровный Анатолий Степанович –**

доктор наук по ФВ и С, профессор

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Поступила в редакцию 13.01.2016 г.*