

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.853.26:796.012.5.001.4

ГАЛИМСКИЙ В. А.

Кировоградская летная академия Национального авиационного университета

## Влияние экспериментальной методики для избирательного развития двигательных качеств юных каратистов

**Аннотация.** Цель: обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность экспериментальной программы развития физических качеств юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие 52 каратиста 10–12 лет. Применены: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и методы математической статистики. **Результаты:** определены средства, программа развития и критерии оценки физической подготовленности юных каратистов. **Выводы:** применение авторской программы способствовало более значимым приростам уровня специальной физической подготовленности каратистов экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовленность, авторская программа.

**Введение.** Методология исследования базировалась на общетеоретических положениях и обобщении опыта спортивной подготовки детей и подростков [3; 6; 9].

В ходе разработки структуры физической подготовки юных каратистов были использованы фундаментальные положения теории развития физических качеств [3; 11; 14] и теории адаптации [10; 14] к специфическим нагрузкам в различных видах спорта. Эффективность адаптации в процессе многолетней подготовки зависит от сенситивных периодов развития двигательной функции человека [4; 5; 12].

Этап предварительной базовой подготовки охватывает юных каратистов 10–12 лет. В этот период наблюдается наибольшее число сенситивных периодов развития координационных способностей, что обеспечивает возможность овладения сложно-координационными элементами техники каратэ [1; 2; 15].

На наш взгляд, направленность тренировочного процесса на избирательное развитие физических качеств в процессе этапа предварительной базовой подготовки будет способствовать более эффективному освоению технических элементов каратэ.

Существующие исследования не полностью раскрывают содержание и структуру специальной физической подготовки юных каратистов на этом этапе. Поэтому решение этой проблемы и обуславливает актуальность настоящего исследования.

**Цель исследования:** обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность экспериментальной программы развития физических качеств юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Определить современное состояние и перспективы развития общей и специальной физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки.

2. Определить влияние экспериментальной программы избирательного развития двигательных качеств на уровень общей и специальной физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки.

**Материал и методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент, инструментальные методы (гониометрия, динамометрия, рефлексометрия), педагогическое тестирование и методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Предложенная авторская методика в полной мере способствует реализации генетической программы развития ребенка, основу которой составляет физиологическое развитие и правильная последовательность развития двигательных качеств и формирование пространственно-временных восприятий при обучении элементам техники каратэ.

Для сравнения приводится примерное содержание основной части тренировочного занятия, рекомендованного существующей программой для ДСШ, и содержание основной части тренировочного занятия экспериментальной программы (табл. 1 и 2).

Экспериментальная программа содержит 6 блоков. Основу их составляет специальные для каратэ упражнения и упражнения из других видов единоборств, которые использовались как общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные для формирования и совершенствования элементов техники каратэ.

Приводится фрагмент основной части тренировочного занятия экспериментальной программы с использованием упражнений первого блока (табл. 2).

Первый блок содержит упражнения, направленные на развитие способности к статистическому и динамическому равновесию.

Предложенная программа способствовала значительному совершенствованию техники ударных элементов каратэ. Избирательная возможность совершенствования элементов техники ударных приемов позволяет определить отстающие элементы и уделить им больше внимания для совершенствования.

Материалы исследования свидетельствуют, что исходные показатели общей и специальной физической подготовленности не имеют статистически достоверных различий (табл. 3).

Приведенные материалы свидетельствуют, что программа ОФП для ДЮСШ способствует достоверному развитию физических качеств в обеих группах,



Таблиця 1

## Содержание основной части тренировочного занятия существующей программы для ДСШ

День недели	Содержание тренировочного занятия	Методические указания
Понедельник	1. Ускорения 5х30 м 2. Упражнения для кистей рук; стоп ног; бой с «тенью», чередуя подходы с гантелями; спортивные игры	7 раундов по 90 с Отдых между раундами 90 с Упражнения выполнять максимально быстро

Таблиця 2

## Показатели основной части тренировочного занятия с использованием упражнений первого блока

Задание: совершенствование ударной фазы боковых ударов со степовым передвижением			
№ п/п	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Сохранение различных положений равновесия во время передвижения	2 серии, через 30–40 с отдыха общее время выполнения 3–4 мин	Выполняется в движении в колонне. Глаза закрыты. Дистанция 7–8 м. Обращать внимание на положение рук и ног. Интенсивность 30–40% от максимальной
2.	Сохранение различных положений равновесия при выполнении боковых ударов в средний уровень	2 серии, интервал отдыха 30–40 с. Общее время выполнения 2–3 мин	Выполняется в колонне. Глаза закрыты. Дистанция 7–8 м. Обращать внимание на положение рук и ног. Интенсивность 35–40% от максимальной
3.	Сохранение различных положений равновесия после выполнения боковых ударов в верхний уровень	2 серии, интервал отдыха 30–40 с. Общее время выполнения 2–3 мин	Выполняется в колонне. Глаза закрыты. Дистанция 7–8 м. Обращать внимание на положение рук и ног. Интенсивность 35–40% от максимальной
4.	«Ласточка»	4 серии на каждую ногу. Отдых между сериями 20–30 с. Общее время выполнения 7–8 мин	Выполнять в 2–3 шеренгах. Обратить внимание на положение спины (прогнувшись), не сгибать ногу в коленном суставе. Удержать равновесие без колебаний туловища
5.	«Ласточка» стоя на правом (левом) колене		
6.	Прыжки по разметкам		
7.	Сохранение равновесия на одной ноге (проба Штанге)	По 4 серии на каждую ногу. Время отдыха между сериями 30–35 с. Общее время выполнения 8–9 мин	Выполнять в 2–3 шеренгах фронтально. Ударная нога правая
8.	Сохранение равновесия на одной ноге в положении конечной фазы после бокового удара в средний уровень		

с некоторым превосходством в экспериментальной группе. Это объясняется тем, что исходные показатели обеих групп не отличаются между собой.

В табл. 4 показана динамика показателей СФП до и после эксперимента.

Анализ показателей ОФП и СФП юных каратистов свидетельствует, что и в экспериментальной, и в контрольной группе после педагогического эксперимента большая часть показателей имеет достоверное повышение по сравнению с исходными показателями. Не наблюдается достоверных изменений таких показателей ОФП: поперечный шпагат, продольный шпагат вправо, продольный шпагат влево, 6-минутный бег. Это дает основание избирательно определять направление тренировочных занятий. Необходимо отметить, что после педагогического эксперимента межгрупповых достоверных различий не наблюдается.

Анализ показателей СФП выявил, что после педагогического эксперимента наблюдается внутригрупповое достоверное улучшение. Не наблюдается

достоверных межгрупповых показателей в таких упражнениях: боковые удары правой и левой ногой в средний уровень за 10 с; тоже – левой ногой; два удара руками в грудь и область живота; тоже 5 комбинаций; два удара руками и одной ногой.

Применение экспериментальной программы способствовало значительному улучшению показателей СФП в экспериментальной группе. Так, в ЭГ показатель статистического равновесия на правой и левой ногах увеличился на 35%, а в контрольной на 20% ( $p < 0,001$ ); показатель боковых ударов правой ногой в средний уровень за 10 с увеличился в ЭГ на 13%, а в контрольной – 9,8% ( $p < 0,01$ ).

**Выводы:**

1. Экспериментальная программа содержит 6 блоков тренировочных средств, которые распределены в годичном цикле тренировочного процесса по определенной схеме. Ее отличие от рекомендованной программы для ДЮСШ состоит в том, что качественно изменяется структура специальной физической





Таблиця 4

## Показатели специальной физической подготовленности каратистов после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	Этап	Экспериментальная группа (n=30)	Контрольная группа (n=22)	t
1.	Статическое равновесие на правой ноге (с)	До	12,67±0,24	12,71±0,23	–
		После	43,5±1,89*	24,81±0,94*	8,9
2.	Статическое равновесие на левой ноге (с)	До	22,98±1,05	22,93±0,88	–
		После	43,93±1,52*	34,19±1,09*	5,4
3.	Динамическое равновесие на правой ноге (с)	До	8,55±0,24	8,75±0,27	–
		После	44,81±1,55*	27,25±1,16*	4,69
4.	Динамическое равновесие на левой ноге (с)	До	9,90±0,59	10,04±0,37	–
		После	47,02±1,84*	30,72±1,19*	7,47
5.	Пять ударов в верхний уровень подъемом правой стопы (с)	До	6,68±0,11	6,74±0,15	–
		После	5,08±0,08	5,07±0,03*	16,07
6.	Пять ударов в верхний уровень подъемом левой стопы (с)	До	8,5±0,11	7,44±0,15	–
		После	6,99±0,12*	6,14±0,08*	10,57
7.	Боковые удары правой ногой в средний уровень за 10 с (кол.)	До	16,5±0,2	16,3±0,2	–
		После	19,3±0,2*	17,4±0,2*	0,1
8.	Боковые удары левой ногой в средний уровень за 10 с (кол.)	До	15,8±0,2	15,3±0,2	–
		После	18,2±0,2*	16,5±0,2*	0,32
9.	Два удара руками: передней в грудь, а рука, находящаяся сзади – в область живота за 10 с (кол.)	До	8,7±0,2	8,8±0,2	–
		После	10,2±0,1*	10,1±0,2*	0,45
10.	То же самое – 5 комбинаций (с)	До	8,14±0,3	8,09±0,21	–
		После	7,16±0,12*	7,48±0,13*	0,7
11.	Два удара руками и один ногой в средний уровень, 5 комбинаций (с)	До	15,14±0,09	15,09±0,07	–
		После	12,7±0,07*	12,9±0,09*	0,8
12.	Атака-контратака (с)	До	5,14±0,09	5,47±0,08	–
		После	4,16±0,07*	4,72±0,08*	5,26

## Список использованной литературы:

1. Бобровнік С. І. Розвиток координаційних здібностей в системі спортивного тренування юних десятиборців 9–12 років на початковому етапі багаторічної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук / С. І. Бобровнік. – К., 1995. – 24 с.
2. Булкин В. А. Тест для определения баллистической координации двигательной деятельности / В. А. Булкин, Е. А. Попова, Е. В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 44–46.
3. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Вища школа, 1993. – 151 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
5. Галимский В. А. Факторная структура физической подготовленности каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / В. А. Галимский // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Наук.-педагог. проблеми фіз. культури. – Київ, 2014. – № 6 (49)14. – С. 22–29.
6. Горбенко В. П. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей на опанування технічними діями в тхеквондо / В. П. Горбенко, О. В. Новікова // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2003. – С. 77–82.
7. Горская И. Ю. Возрастные закономерности и сенситивные периоды развития базовых координационных способностей у детей с нарушением речи в сравнении со здоровыми школьниками 8–15 лет / И. Ю. Горская, Л. А. Суянгулова, Н. П. Филатова, Е. Ф. Мухамедьярова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 15–18.
8. Гушаловский А. А. Проблема «критических периодов» и ее значение для теории и практики физического воспитания / А. А. Гушаловский // Очерки по теории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 211–223.
9. Ефремов А. П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на при-



мере сборной команды России) / А. П. Ефремов, Е. В. Головихин, В. А. Вооробьев, Б. И. Зенкин / Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 44–47.

10. Каражанов Бектлеу. Моторная адаптация человека (теория, содержание, тренировка) : дис. докт. пед. наук в виде научного доклада : 13.00.04 / Бектлеу Каражанов. – М. – 1992. – 71 с.

11. Козак Л. М. Фізичний розвиток і формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку / Л. М. Козак, Л. Г. Коробейнікова, І. Д. Глазирін // Фізіологічний журнал. – 2001. – Т. 48. – № 5. – С. 87–92.

12. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

13. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

15. Саєнко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, В. М. Теплий / Збірн. наук. Праць III Міжнародної наук. практ. конф. (інтернет). – Харків : Академія ВВ МВС України, 2009. – С. 69–73.

Стаття надійшла до редакції: 20.09.2014 р.

Опубліковано: 31.10.2014 р.

**Анотація.** Галімський В. О. Вплив експериментальної методики для вибіркового розвитку рухових якостей юних каратистів. **Мета:** обґрунтувати, розробити і експериментально перевірити ефективність експериментальної програми розвитку фізичних якостей юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймало участь 52 каратисти 10–12 років. Застосовано: педагогічний експеримент, педагогічне тестування та методи математичної статистики. **Результати:** визначено заходи, програму розвитку та критерії оцінки фізичної підготовленості юних каратистів. **Висновки:** застосування авторської програми сприяло більш значимим темпам приросту рівня спеціальної фізичної підготовленості каратистів експериментальної групи.

**Ключові слова:** загальна та спеціальна фізична підготовленість, авторська програма.

**Abstract.** Galimskiy V. Effect of experimental methods for selective development of motor skills of young karatists.

**Purpose:** justify, develop and experimentally verify the effectiveness of the pilot program of development of physical qualities of young karate during pre-basic training. **Material and Methods:** The study was conducted on 52 karate 10–12 years. **Applied pedagogical experiment, teacher testing and statistical methods.** **Results:** identify the means program development and evaluation criteria of physical fitness of young karate. **Conclusions:** The use of the author's program contributed to a more significant increase in special physical preparedness karate experimental group.

**Keywords:** general and special physical training, authoring program.

#### References:

1. Bobrovnik S. I. Rozvitok koordinatsiyних zdbnostey v sistemi sportivnogo trenuvannya yunikh desyatiborsiv 9–12 rokiv na pochatkovu yetapi bagatorichnoi pidgotovki : avtoref. dis. kand. ped. nauk [Development of coordination abilities in sports training system of young decathlon 9–12 years at the initial stage of long-term training : PhD thesis], Kyiv, 1995, 24 p. (ukr)
2. Bulkin V. A., Popova Ye. A., Saburova Ye. V. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 1997, vol. 3, p. 44–46. (rus)
3. Volkov L. V. Osnovi sportivnoi pidgotovki ditey i pidlitkiv [Fundamentals of sports training for children and adolescents], Kyiv, 1993, 151 p. (ukr)
4. Volkov L. V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and Methods of youth sport], Kyiv, 2002, 293 p. (rus)
5. Galimskiy V. A. Nauk.-pedagog. problemi fiz. Kulturi [Scientific-teacher problems of physical culture], Kiiv, 2014, vol. 6 (49)14, pp. 22–29. (rus)
6. Gorbenko V. P., Novikova O. V. Sport. visnik Pridniprov'ya [Prydniprovyje Sport Bulletin], 2003, pp. 77–82. (ukr)
7. Gorskaya I. Yu., Suyangulova L. A., Filatova N. P., Mukhamedyarova Ye. F. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2000, vol. 10, pp. 15–18. (rus)
8. Gushalovskiy A. A. Ocherki po teorii fizicheskoy kultury [Essays on the Theory of Physical Education], Moscow, 1984, pp. 211–223. (rus)
9. Yefremov A. P., Golovikhin Ye. V., Voorobyev V. A., Zenkin B. I. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 2008, vol. 8, pp. 44–47. (rus)
10. Karazhanov Bektleu. Motornaya adaptatsiya cheloveka (teoriya, sodержaniye, trenirovka) : dis. dokt. ped. nauk [Motor human adaptation : PhD diss.], Moscow, 1992, 71 p. (rus)
11. Kozak L. M., Korobeynikova L. G., Glazirin I. D. Fiziologichnyy zhurnal [Journal of Physiology], 2001, vol. 48, iss. 5, pp. 87–92. (ukr)
12. Lyakh V. I. Dvigatelnyye sposobnosti shkolnikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya [Motor abilities of schoolchildren: basic theory and methodology development], Moscow, 2000, 192 p. (rus)
13. Platonov V. M., Bulatova M. M. Fizichna pidgotovka sportsmena [Physical training athlete], Kyiv, 1995, 320 p. (ukr)
14. Platonov V. N. Obschchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [General Theory Preparation athletes in Olympic dispute], Kyiv, 1997, 583 s. (rus)
15. Saenko V. G., Teply V. M. Zbirn. nauk. Prats III Mizhnarodnoi nauk. prakt. konf. [Scientific Papers of the Third International Scientific Practical Conference], Kharkiv, 2009, pp. 69–73. (ukr)

Received: 20.09.2014.

Published: 31.10.2014.

**Галімський Володимир Олександрович:** Кіровоградська льотна академія національного авіаційного університету: вул. Добровольського, 1, Кіровоград, 25005, Україна.

**Галімський Володимир Олександрович:** Кировоградская летная академия национального авиационного университета: ул. Добровольского, 1, Кировоград, 25005, Украина.

**Volodymyr Galimskiy:** Kirovograd Flight Academy of National Aviation University: Dobrovolskiy str. 1, 25005, Kirovograd, Ukraine.

ORCID ORG/0000-0001-7682-2009

E-mail: Galimskiy@rumbler.ru

