КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ УШУЇСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Саєнко В. Г., Лі Ц.
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. В статті визначені параметри координаційних здібностей в ушуїстів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, що забезпечують підвищення спортивної майстерності. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в ушу, та в інших споріднених бойових єдиноборствах. Визначення рівня розвитку координації ушуїстів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей. Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у відповідних джерелах.
Ключові слова: координація, параметри, розвиток, кваліфікація, тренування, ушу.
Аннотация. Саенко В. Г., Ли Ц. Координационные способности ушуистов различной квалификации. В статье установлены параметры развития координационных способностей ушуистов с квалификацией от 3 разряда до мастера спорта, обеспечивающих повышение спортивного мастерства. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов различной квалификации в ушу и других сходных боевых единоборствах. Обозначение уровня развития координации ушуистов происходило по разным видам координационных способностей. Методики проведения указанных тестов и целесообразность их использования в контроле тренировочного процесса доказаны на основании соответственных источников.
Ключевые слова: координация, параметры, развитие, квалификация, тренировка, ушу.
Annotation. Saenko V. G., Li J. Coordination abilities in wushu athlete of different qualification. Parameters of coordination abilities development level in wushu athlete with qualification from 3 categories up to the master of the sports, providing increase of sports skill are established were studied in the article. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of sportsmen of different qualification in wushu and other similar fighting single combats. The designation of a level of development of coordination wushu-sportsman occurred by different kinds of coordination abilities. Techniques of carrying out of the specified tests and expediency of their use in the control of training process are proved on the basis of respective source.
Keywords: coordination, parameters, development, qualification, training, wushu.

Вступ.

Китайське ушу – це багатофункціональна система східних бойових мистецтв, що розвивається за трьома напрямками: оздоровчим, спортивно-показовим й прикладним. Розвиток ушу, як спортивного єдиноборства, потребує виконання складнокоординаційних вправ, що включені у

© Саєнко В. Г., Лі Ц., 2009

програму змагань. Тренування в ушуїстів належного рівня координаційних здібностей пропорційне їх кваліфікації – забезпечує підвищення спортивної майстерності. Але надмірне навантаження вправами з удосконалення координаційних здібностей може привести до погіршення рівня підготовленості спортсменів, що спеціалізуються з ушу. Тому дослідження параметрів розвитку координаційних здібностей в ушуїстів згідно їх кваліфікації є актуальним.

Параметри фізичних якостей спортсменів досліджені авторами в легкій атлетиці [6, 9], спортивних іграх [9], різних видах єдиноборств [7-8]. В сучасних науково-методичних публікаціях з ушу виявлено ряд робіт присвячених дослідженню різноманітних аспектів тренувального процесу [1-5, 11]. Але наукові розробки оптимального розвитку фізичних якостей відповідних кваліфікації ушуїстів не визначено, тому в цій статті робиться спроба дослідження пріоритетних у цьому виді спорту – показників координаційних здібностей у спортсменів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту.

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 координаційних здібностей у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з ушу.

Завдання дослідження - дослідити рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, які спеціалізуються з ушу.

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 дитячо-юнацькому спортивному клубі „Зоря" м. Луганська, що входить до складу Української федерації ушу. Тестування спортсменів проводилося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були відібрані 60 ушуїстів чоловічої статі, з розрахунку дванадцяти спортсменів у кожній групі від 3 розряду до майстра спорту віком від 14 до 25 років зі спортивним стажем від одного до дванадцяти років. В змагальній обстановці спортсменам було запропоновано виконати тести, що застосовувалися раніше у інших видах спорту та визначають рівень розвитку координаційних здібностей.

Визначення рівня розвитку координації ушуїстів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей: здібність до оцінки та регуляції просторо-часових та динамічних параметрів рухів визначалась за тестом човниковий біг; здібність до орієнтування в просторі за тестом стрибки з обертами; здібність до збереження стійкості пози (рівноваги) за тестом статичної рівноваги за методикою Бондаревського; координованість рухів за тестом стрибок у довжину з місця уперед і назад, за тестом Павліка – переступання гімнастичної палиці. Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [6, 9, 10]. 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 координаційних здібностей ушуїстів наведені у таблиці 1.

Аналізуючи дослідження показників рівня розвитку координаційних здібностей ушуїстів різної кваліфікації, спостерігається поліпшення результатів зі зростанням кваліфікації, але статистично значущі розбіжності ($P<0,05$) зафіксовано:

- від показників 3 розряду до майстра спорту в тесті стрибок з обертами на двох ногах без допомоги рук, що становить результати від 247,92 град у спортсменів 3 розряду до 483,33 град у майстрів спорту;
- від показників 3 розряду до майстра спорту в тесті стрибок з обертами на двох ногах за допомогою рук, що становить результати від 349,58 град у спортсменів 3 розряду до 698,75 град у майстрів спорту;
- від показників 3 розряду до майстра спорту в тесті стрибок з обертами на одній нозі за допомогою рук, що становить результати від 277,50 град у спортсменів 3 розряду до 496,67 град у майстрів спорту;
- від показників 1 розряду до майстра спорту в тесті статичної рівноваги з відкритими очима, що становить результати від 94,89 с у спортсменів 3 розряду до 613,14 с у майстрів спорту;
- від показників 1 розряду до майстра спорту в тесті статичної рівноваги з закритими очима, що становить результати від 30,63 с у спортсменів 3 розряду до 107,28 с у майстрів спорту;
- між показниками 3 і 2 розрядів, а також від 1 розряду до майстра спорту в тесті стрибок у довжину з місця вперед та назад, що становить результати від 79,50 см у спортсменів 3 розряду до 41,83 см у майстрів спорту;
- між показниками 3 і 2 розрядів, а також між показниками кандидатів у майстра спорту й майстрів спорту в тесті переступання гімнастичної палки (тест Павліка), що становить результати від 16,88 с у спортсменів 3 розряду до 9,61 с у майстрів спорту;
- від показників 1 розряду до майстра спорту в тесті човникового бігу, що становить результати від 9,13 с у спортсменів 3 розряду до 6,72 с у майстрів спорту.

Таблиця 1.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з УШУ

Контрольні випробування	Кваліфікація				
	Майстри спорту n=12	P	Кандидати у майстри спорту n=12	P	1 розряд n=12
	$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$
Стрибки з обертами на двох ногах без допомоги рук, град	483,33±20,90	<0,05	400,00±16,15	<0,05	343,75±8,55
Стрибки з обертами на двох ногах за допомогою рук, град	698,75±9,03	<0,05	615,00±9,50	<0,05	512,92±11,4
Стрибки з обертами на одній нозі за допомогою рук, град	496,67±8,55	<0,05	435,83±11,40	<0,05	388,75±9,03
Статична рівновага с відкритими очима, с	613,14±35,98	<0,05	436,98±40,39	<0,05	271,61±32,34
Статична рівновага с закритими очима, с	107,28±6,06	<0,05	82,33±5,13	<0,05	56,64±5,35
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	41,83±1,6	<0,05	51,67±2,57	<0,05	59,92±1,14
Переступання гімнастичної палки (тест Павліка), с	9,61±0,92	<0,05	12,22±0,24	>0,05	13,13±0,48
Човниковий біг, с	6,72±0,1	<0,05	7,43±0,10	<0,05	7,91±0,07

Продовження табл. 1.

Контрольні випробування	Кваліфікація					Приріст від 3 розряду до майстра спорту
	P	2 розряд n=12	P	3 розряд n=12		
		$\overline{X} + m$		$\overline{X} + m$		
Стрибки з обертами на двох ногах без допомоги рук, град	<0,05	302,50 ± 9,03	<0,05	247,92 ± 11,40		95%
Стрибки з обертами на двох ногах за допомогою рук, град	<0,05	402,08 ± 11,88	<0,05	349,58 ± 9,03		100%
Стрибки з обертами на одній нозі за допомогою рук, град	<0,05	340,00 ± 10,45	<0,05	277,50 ± 9,03		79%
Статична рівновага с відкритими очима, с	>0,05	179,18 ± 33,45	>0,05	94,89 ± 9,10		546%
Статична рівновага с закритими очима, с	>0,05	39,92 ± 5,47	>0,05	30,63 ± 5,30		250%
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	>0,05	65,08 ± 4,28	<0,05	79,50 ± 1,90		47%
Переступання гімнастичної палки (тест Павліка), с	>0,05	14,90 ± 0,44	<0,05	16,88 ± 0,43		43%
Човниковий біг, с	>0,05	8,01 ± 0,33	>0,05	9,13 ± 0,46		26%

Висновки.

1. Визначені параметри координаційних здібностей в ушуїстів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, що забезпечують підвищення спортивної майстерності.

2. Статистично значимі розбіжності зареєстровані у більшості показниках суміжних розрядів використаних тестів координаційних здібностей: стрибки з обертами на двох ногах без допомоги рук і за допомогою рук, стрибки з обертами на одній нозі за допомогою рук, статична рівновага з відкритими й закритими очима, стрибок у довжину з місця вперед і назад, переступання гімнастичної палки (тест Павліка), човниковий біг, але між деякими розрядами покращення результатів ушуїстів здійснюється при P>0,05.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в ушу, та в інших споріднених бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується дослідження показників,

що характеризують рівень розвитку гнучкості у спортсменів з кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, які спеціалізуються з ушу.

Література:

1. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок / Т. Ж. Абовян: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с.
2. Березнюк С. Л. Боевая техника Ушу / С. Л. Березнюк, Лю Ваньи, Ян Лянцунь. – Мн.: Харвест, 1999. – 512 с.
3. Долин А. А. Истоки У-ШУ / А. А. Долин, А. А. Маслов. – М., 1990. – 240 с.
4. Лейкин С. Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России / С. Ф. Лейкин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 24 с.
5. Лин Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 249 с.
6. Максименко Г. М. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. М. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.
8. Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, С. М. Гончаров // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315-318.
9. 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.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школяров / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
11. Френкель А. Особенности развития ушу как вида спорта в Израиле / А. Френкель: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru