

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ С РЕЗУЛЬТАТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Селезнев И. А.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия (400005, Волгоград, пр. Ленина, 78), e-mail: seleznev.moyds15@yandex.ru

В настоящее время в соревновательной деятельности юных тхэквондистов значительно увеличилось количество технико-тактических приемов, выполняемых в вероятностных условиях. Нами анализировалась взаимосвязь показателей специальной физической и технической подготовленности у юных тхэквондистов с результатами соревновательной деятельности (комплексный показатель). У 11–12-летних спортсменов атакующего стиля результаты поединка коррелируют с количеством следующих ударных двигательных действий: удар сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,544$), удар с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,478$), прямой удар рукой ($r = 0,473$). У 13–14-летних спортсменов атакующего стиля ведения поединка определено шесть взаимосвязей: наиболее существенно показатели соревновательной деятельности коррелируют с результатами количества ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,633$). У тхэквондистов контратакующего стиля ведения поединка выделяются взаимосвязи со следующими характеристиками: удар сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,576$), удар с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,538$). У тхэквондистов защитного стиля ведения поединка соревновательный результат зависит от количества прямых ударов рукой ($r = 0,589$), ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,484$). Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка проявляются особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности с результатами соревновательной деятельности.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, физическая, техническая подготовленность, юные тхэквондисты, взаимосвязь показателей.

INTERRELATION OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL READINESS YOUNG TAEKWONDISTS WITH RESULTS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Seleznev I. A.

FGBOU of VPO «Volgograd state academy of physical culture», Volgograd, Russia (400005, Volgograd, Lenin Ave., 78), e-mail: seleznev.moyds15@yandex.ru

Now in competitive activity of young taekwondists the number of the technical and tactical receptions which are carried out in likelihood conditions considerably increased. We analyzed interrelation of indicators of special physical and technical readiness at young taekwondists with results of competitive activity (a complex indicator). At 11 – 12-year-old athletes of attacking style results of a duel correlate with number of the following shock impellent actions: a side-winder a foot with advance forward ($r = 0,544$), blow with a turn on 360° through a back with change of feet in a jump with advance forward ($r = 0,478$), a direct stroke a hand ($r = 0,473$). At 13 – 14-year-old athletes of attacking style of maintaining a duel six interrelations are defined: most essentially competitive activity correlate with results of quantity of side-winders a foot with advance forward ($r = 0,633$). At taekwondists of counterattacking style of maintaining a duel interrelations with the following characteristics are allocated: a side-winder a foot with advance forward ($r = 0,576$), blow with a turn on 360° through a back with change of feet in a jump with advance forward ($r = 0,538$). At taekwondists of protective style of maintaining a duel the competitive result depends on quantity of direct strokes a hand ($r = 0,589$), side-winders a foot with advance forward ($r = 0,484$). Results of our research testify that at young taekwondists of various styles of maintaining a duel features of interrelation of indicators of physical and technical readiness with results of competitive activity are shown.

Keywords: competitive activity, physical, technical readiness, young taekwondists, interrelation of indicators.

Введение

В настоящее время в соревновательной деятельности юных тхэквондистов значительно увеличилось количество технико-тактических приемов, выполняемых в вероятностных условиях [1, 3]. Такая двигательная деятельность требует проявления быстроты реакции, специфического развития физических способностей и технических характеристик выполнения различных двигательных действий [2, 4].

Специалисты при использовании традиционных тренировочных средств, применяемых на начальных этапах подготовки юных тхэквондистов, в основном не учитывают особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности занимающихся [5]. Важность данной проблемы для подготовки спортивного резерва в тхэквондо и недостаточная разработанность многих её аспектов обуславливают актуальность данной работы.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи показателей специальной физической и технической подготовленности у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка с результатами их соревновательной деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические контрольные испытания, оценка технических характеристик двигательных действий, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами анализировались показатели специальной физической и технической подготовленности, результаты соревновательной деятельности у 97 юных спортсменов (возраст 11–14 лет) различных стилей ведения поединков. Данный контингент тхэквондистов применяют различные наборы технико-тактических средств. Спортсмены атакующего стиля ведения поединка в основном используют атакующие двигательные действия (57,8 %), среди которых у них выделяются прямые удары рукой (9,4 %), серии ударов руками и ногами (9,3 %), удары сбоку ногой с продвижением вперед (8,2 %). Значительно реже они используют удары с поворотом на 360° через спину на отходе «вертушка» (2,6 %), удары с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением назад «торнадо» на отходе (3,0 %).

У данного контингента юных тхэквондистов защитные движения составляют 17,1 % от общего количества технико-тактических действий. Среди них выделяются уходы (8,2 %) и подставки (4,1 %). Обманные действия занимают 12,7 %, передвижения – 6,3 %, элементы борьбы – 6,1 %.

У тхэквондистов защитного стиля ведения поединка преобладают защитные движения (50,3 %), среди них чаще используются отбивы (16,1 %) и подставки (15,3 %), а реже – уходы (8,5 %).

Атакующие действия занимают 30,7 % объема технико-тактических средств. Тхэквондисты этого стиля ведения поединка чаще используют удары сбоку ногой с продвижением вперед (5,3 %), прямые удары рукой (5,2 %), серии ударов руками и ногами (3,1 %). Передвижения занимают 8,5 % общего объема технико-тактических действий, обманные действия – 7,4 %, а элементы борьбы – 3,7 %.

Тхэквондисты контратакующего стиля ведения поединка имеют такое распределение технико-тактических действий по направлениям деятельности: атакующие – 40,9 %, защитные – 33,4 %, обманные – 10,4 %, передвижения – 10,1 %, элементы борьбы – 5,2 %. Среди атакующих действий выделяются прямые удары рукой – 7,2 %, удары ногой сверху-вниз пяткой с продвижением вперед – 5,6 %, боковые удары рукой – 5,3 %.

Таким образом, у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка существенно отмечаются приоритеты используемых средств в процессе соревновательной деятельности. Данные особенности необходимо учитывать в тренировочном процессе на основе моделирования условий соревновательной деятельности.

Нами анализировалась взаимосвязь показателей специальной физической и технической подготовленности у юных тхэквондистов с результатами соревновательной деятельности (комплексный показатель). У 11–12-летних спортсменов атакующего стиля результаты поединка коррелируют с количеством следующих ударных двигательных действий: удар сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,544$), удар с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,478$), прямой удар рукой ($r = 0,473$). Все данные взаимосвязи проявляются при пятипроцентном уровне значимости.

У тхэквондистов контратакующего стиля ведения поединка таких взаимосвязей больше – пять: наиболее существенно коррелируют показатели результативности боев и показатели количества ударов ногой сверху-вниз пяткой с продвижением вперед ($r = 0,569$), ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,566$). У спортсменов, использующих защитный стиль ведения поединка, выявлено всего две достоверные взаимосвязи: результаты поединка коррелируют с количеством прямых ударов рукой ($r = 0,494$), ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,449$).

У тхэквондистов в возрасте 13-14 лет выявлено большее количество (пятнадцать) взаимосвязей между результатами поединков и показателями физической подготовленности (в возрасте 11-12 лет выявлено десять достоверных взаимосвязей). У спортсменов атакующего стиля ведения поединка определено шесть взаимосвязей: наиболее существенно показатели соревновательной деятельности коррелируют с результатами количества ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,633$), ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,588$).

У тхэквондистов контратакующего стиля ведения поединка также шесть показателей физической подготовленности оказывают влияние на результаты соревновательной деятельности, среди них выделяются следующие характеристики: удар сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,576$), удар с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,538$), боковой удар рукой ($r = 0,499$).

У тхэквондистов защитного стиля ведения поединка количество достоверных взаимосвязей между анализируемыми характеристиками уменьшается до трех: соревновательный результат зависит от количества прямых ударов рукой ($r = 0,589$), ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,484$), ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,433$).

Таким образом, с возрастом увеличивается количество показателей физической подготовленности, влияющих на результативность соревновательных поединков. Наибольшее количество достоверных взаимосвязей у тхэквондистов в возрасте 11-14 лет выявлено у спортсменов контратакующего стиля ведения поединка (одиннадцать), далее следует атакующий стиль (девять), а затем защитный (пять).

Нами также анализировалась взаимосвязь показателей технической подготовленности юных тхэквондистов и результативности соревновательной деятельности. У 11-12-летних спортсменов атакующего стиля ведения поединка между интересующими нас характеристиками выявлено шесть взаимосвязей, а наиболее выражены показатели сформированности навыков ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,612$), ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,592$) оказывают влияние на результативность поединка.

У юных спортсменов контратакующего стиля таких взаимосвязей – пять. Наибольшее влияние на спортивный результат оказывают навыки боковых ударов рукой ($r = 0,629$), ударов ногой сверху-вниз пяткой с продвижением вперед ($r = 0,589$), ударов с разворотом на 360° через спину на отходе ($r = 0,570$). У спортсменов защитного стиля ведения поединка таких взаимосвязей меньше – четыре. Наиболее выражены на спортивный результат оказывают влияние навыки ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке с продвижением вперед ($r = 0,584$), ударов сбоку ногой с продвижением вперед ($r = 0,576$).

У спортсменов в возрасте 13-14 лет усиливается влияние показателей технической подготовленности на результативность соревновательной деятельности. У тхэквондистов атакующего стиля выявлено шесть таких взаимосвязей, а наиболее существенно влияет сформированность навыков прямого удара рукой ($r = 0,571$).

У занимающихся контратакующего стиля таких взаимосвязей – шесть, наиболее существенно взаимовлияют результаты соревновательной деятельности и

сформированности навыков ударов ногой сверху-вниз пяткой с продвижением вперед ($r = 0,596$).

У тхэквондистов защитного стиля ведения поединка показатели технической подготовленности (удар сбоку ногой с продвижением вперед, боковой удар рукой, удар с разворотом на 360° через спину на отходе) взаимосвязаны с результатами соревновательной деятельности.

Таким образом, с возрастом отмечается определенное повышение влияния показателей технической подготовленности юных тхэквондистов на результативность их поединков.

Анализ взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности юных тхэквондистов показывает, что с возрастом постепенно увеличивается количество достоверных взаимосвязей между данными характеристиками. В возрасте 11–12 лет коррелируют данные результаты в следующих упражнениях: удары сбоку ногой с продвижением вперед, прямые удары рукой – атакующий стиль; удары с разворотом на 180° через спину, удары сбоку ногой с продвижением вперед, боковые удары рукой – контратакующий стиль; прямые удары рукой – защитный стиль.

В возрасте 13–14 лет количество ударных действий, имеющих взаимосвязи между количеством ударов за 5 с и экспертной оценкой сформированности навыков двигательных действий заметно увеличивается (15 взаимосвязей). У тхэквондистов контратакующего стиля выявлено 6 взаимосвязей, атакующего – 5 взаимосвязей, защитного – 4 взаимосвязи.

Данная особенность проявляется в первую очередь в ударных действиях, имеющих меньшую координационную сложность (прямой удар рукой боковой удар рукой, удар сбоку ногой с продвижением вперед).

Заключение. Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка проявляются особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности с результатами соревновательной деятельности. У юных спортсменов контратакующего стиля ведения поединка таких взаимосвязей больше, так как они должны успешно выполнять как атакующие, так и защитные действия. Наименьшее количество достоверных взаимосвязей определено у спортсменов защитного стиля ведения поединка.

Список литературы

1. Зенченко И. С. Моделирование технико-тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 26 с.

2. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 19 с.
3. Ли Сун Манн, Рике Гэтэйн. Современное тхэквондо / пер. с английского Е. Гупало. – М.: Фаир-Пресс, 2002. – С. 27-36.
4. Мавлеткулова А. С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб.: СПбГУФК, 2007. – 21 с.
5. Симаков А. М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 24 с.

Рецензенты:

Кудинов А. А., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Сентябрев Н. Н., доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.