

УДК 796.034-05

Дряпун Д.П.¹, Мазін В.М.²

¹ студ. гр. УФКС-127 НУ «Запорізька політехніка»

² д-р пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Сьогодні перед тренерами з карате постало закономірне питання про пошук нових ефективних засобів формування рухових якостей юних спортсменів, які б відповідали сучасному рівню розвитку наукового знання. Хоча з моменту перших публікацій у нашій країні на цю тему минуло близько 30 років, арсенал засобів оцінювання координаційних здібностей юнаків та дівчат, які займаються у групах початкової підготовки з карате, ще важко назвати великим.

Тому вважаємо, що дослідження, спрямоване на обґрунтування нової методики оцінювання координаційних здібностей каратистів, які навчаються у групах початкової підготовки, є актуальним і своєчасним.

Мета дослідження – знаходження норм методики оцінювання координаційних здібностей юних каратистів, які займаються у групах початкової підготовки.

Завдання дослідження – збір даних за допомогою тестування з використанням авторської методики з подальшою їх обробкою.

Запропонована нами методика оцінювання координаційних здібностей юних каратистів передбачає, що спортсмен без зупинки наносить удари «розширені-ура-маваши-гері» по манекену за 30 сек. Після кожного удару він вертається у вихідне положення «стійка Зенкуцу-дачі» з відведеною назад правою рукою (або лівою, у разі якщо спортсмен ліворукий) та відповідним розворотом корпусу. Удар по манекену наноситься п'ятою.

Після кожного удару спортсмен може переміщуватися навколо манекену, а також міняти стійкі (лівосторонню на правосторонню та навпаки).

При виконанні тестування спортсмен має дотримуватися техніки. Якщо техніка порушується, то на 3-му зауваженні хронометрування зупиняється і спортсмен більше не виконує вправу.

Для визначення норм описаної методики проведено пілотне дослідження на вибірці спортсменів віком 8-9 років ($n=10$). У вибірці було 4 дівчини та 6 хлопців.

При нормуванні авторського тесту використано метод стандартизації на основі визначення середнього арифметичного (m) і стандартного відхилення (σ). При цьому межа низького рівня визначалася на основі: $m - 2\sigma$; межа високого рівня – $m + 2\sigma$. При такому способі нормування середньому рівню відповідало 50% результатів вибірки.

Статистичні показники розраховано з використанням програми Statistica 10. Вони прийняли таке значення: $m=9,9$; $\sigma=1,66$. При цьому $\min=7$, $\max=12$.

Відповідно, визначено такі норми методики:

- високий рівень фіксується у разі, коли спортсмен виконує більш ніж 11 ударів за 30 сек.;
- середній рівень відзначається коли спортсмен виконує від 9 до 11 ударів включно за 30 сек.;
- низький рівень відзначається коли спортсмен виконує менш, ніж 9 ударів за 30 сек.

У майбутніх дослідженнях вважаємо за доцільне підтвердити точність визначених норм методики оцінювання координаційних здібностей юних каратистів на більшій вибірці юних каратистів.