

УДК 796.034-05

Данілова Ю.В.¹, Мазін В.М.²

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

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

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Сучасне карате характеризується високою динамічністю у поєднанні з необхідністю виконання чисельних технічних елементів. У зв'язку з цим, для успішного виступу каратиста на змаганнях є необхідним високий рівень спеціальної витривалості.

Зважаючи на сказане, чільне місце у підготовці юних каратистів займає розвиток цієї рухової якості. Однак, роботу тренерів істотно ускладнює відсутність наукових досліджень, присвячених методиці розвитку спеціальної витривалості каратистів на етапі початкової підготовки. Означене й обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтування методики, спрямованої на виявлення рівню розвитку спеціальної витривалості юних каратистів.

Завдання дослідження – описання авторської методики; збір даних з її використанням; виявлення норм авторської методики.

Методика виявлення рівню спеціальної витривалості юних каратистів передбачає, що спортсмен без зупинки наносить удари руками і ногами переміщаючись навколо стоячої груші протягом 30 сек. Спортсмен повинен нанести не менше 5 ударів ногами. При цьому він повинен дотримуватися техніки виконання ударів, прийнятої у карате. Якщо техніка порушується, то при 3-му зауваженні тестування припиняється.

Серед ударів використовуються такі: кідзамі-цукі, яку-цукі, уракен, круговий (удари рукою); маі-гері, маваші-гері, ура-маваши-гері, йоко-гері, уширо-ура-маваши-гері, уширо-гері (удари ногою).

При виконанні тестування до уваги беруться такі методичні вказівки:

- в.п. стійка зенку-цудачі; при кідзамі-цукі йде відхід убік; рука випрямляється, а потім відтягується на пояс; лікоть заводиться назад;

- при яку-цукі рука випрямляється, а друга йде на пояс; лікоть заводиться назад;

- при маі-гері нога згинається; повністю розгинається, а потім повертається в в.п.;

- при маваші-гері нога виноситься боком; повністю розгинається в колінному суглобі, а потім повертається в в.п.;

- ура-маваши-гері наноситися п'ятою ззовні всередину; повертається при такій же траєкторії в в.п.;

- при уширо-ура-маваши-гері йде розворот корпусу; виноситься передня нога; випрямляється і ставиться перед собою в в.п.;

- при йоко-гері нога повністю випрямляється; стопа боком і повертається в в.п.;

- при уширо-гері йде розворот корпусу; виноситься передня нога; стопа боком; випрямляється і ставиться перед собою в в.п.;

Для визначення норм описаної методики проведено пілотне дослідження на вибірці спортсменів віком 10-11 років (n=15). При цьому до вибірки входило 5 дівчат, 10 хлопців. 6 спортсменів мали вік 11 років, а 5 – 10 років.

При нормуванні авторського тесту перед нами постало питання визначення кількості якісних підмножин (рівнів) розвитку спеціальної

витривалості. Ми дійшли висновку, що у нашому випадку оптимальною є трьохрівнева шкала.

Серед можливих варіантів стандартизації нашого тесту обрано метод визначення процентилів – відсотків спортсменів з вибірки, які виконали стільки ж або менше ударів, ніж зафіксовано у конкретному спостереженні.

У результаті визначення 33-го та 66-го процентилів встановлено такі межі рівнів розвитку спеціальної витривалості:

- високий рівень спеціальної витривалості фіксується у спортсмена у разі, коли він виконує більш ніж 31 удар за 30 сек.;

- задовільний рівень відзначається коли спортсмен виконує від 28 до 31 удару включно;

- незадовільний рівень відзначається коли спортсмен виконує менш ніж 28 ударів за 30 сек.

Вважаємо, що норми методики потребують подальшого обґрунтування. Зокрема, доцільним є обґрунтування окремих норм для юнаків та дівчат на більш великій вибірці. Також доцільним є перевірка припущення про підвищення інформативності методики у разі збільшення часу виконання ударів з 30 сек. до 45 сек.