

Характеристика часових інтервалів техніко-тактичних з'єднань таеквондистів-юніорів

Мирошниченко Є.С., Романенко В.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Анотація. *Мета:* порівняльний аналіз часових інтервалів техніко-тактичних з'єднань таеквондистів-юніорів. *Матеріали та методи дослідження:* аналіз літературних джерел з техніко-тактичної підготовки у одноборствах, відеокомп'ютерний аналіз. *Результати дослідження та їх обговорення:* визначені часові інтервали техніко-тактичних з'єднань таеквондистів-юніорів та здійснено їх порівняльний аналіз. *Висновок:* Основними причинами відмінностей у часових інтервалах таеквондистів-юніорів при виконанні серії ударів від моделі є недостатньо розвинені швидко-силові якості та порушення міжм'язової координації рухів. Використання результатів дослідження у тренувальному процесі дозволять, на основі аналізу часових інтервалів, визначити найбільш дієві засоби та методи вдосконалення техніко-тактичної майстерності одноборців.

Ключові слова: техніко-тактичні з'єднання, часові інтервали, відеокомп'ютерний аналіз, порівняльний аналіз, модельні значення.

Актуальність. Аналіз відеоматеріалів останніх чемпіонатів серед дорослих спортсменів демонструє різноманітність техніко-тактичних дій і якість їх виконання кваліфікованими таеквондистами у спортивному двобої [3, 5, 7, 8]. У зв'язку із цим виникає підвищений інтерес до аналізу змагальної діяльності кваліфікованих одноборців та пошуку нових шляхів удосконалювання їх професійної підготовки [1, 2, 4, 9].

Мета даного дослідження: порівняльний аналіз часових інтервалів техніко-тактичних з'єднань таеквондистів-юніорів.

Для реалізації цієї мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. Провести аналіз літературних джерел з техніко-тактичної підготовки у одноборствах.
2. Визначити часові інтервали техніко-тактичних з'єднань таеквондистів-юніорів та провести їх порівняльний аналіз.

Матеріали та методи дослідження. Для рішення завдань використані наступні методи: аналіз літературних джерел з техніко-тактичної підготовки у одноборствах, відеокомп'ютерний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження технічного компоненту було пов'язано з визначенням таких важливих параметрів як: час

виконання техніко-тактичного з'єднання, часові інтервали між ударами в техніко-тактичному з'єднанні, точність ударів. Визначення часових інтервалів відбувалося з використанням спеціалізованої комп'ютерної програми «Hudi Technique: Slow Motion Video Analysis».

Для проведення дослідження спортсменам пропонувалося виконати найбільш затребувані техніко-тактичні комбінації: уор чагі два удара ар жоомук чіругі у верхній рівень – доллоу чагі у середній рівень, твіміо ар жоомук чіругі у верхній рівень – доллоу чагі у середній рівень та ар жоомук чіругі в середній рівень – доллоу чагі у верхній рівень [7].

Відеокомп'ютерний аналіз дозволив визначити інтервали часу між ударами в техніко-тактичних з'єднаннях і порівняти їх з модельними значеннями [5, 6, 7].

Відміності інтервалів часу виконання техніко-тактичного з'єднання (уор чагі два удари ар жоомук чіругі у верхній рівень – доллоу чагі у середній рівень) таеквондистами-юніорами від моделі, свідчать про певні особливості виконання даної серії (рис. 1).

Так, різниця першого удару ногою юніорів від моделі складає 25%, це пов'язано по-перше з анатомо-фізіологічними особливостями спортсменів даного віку (а саме довжини кінцівок), по-друге з помилкою в техніці. Тривалість 1-го удару рукою та 2-го більше ніж модельні на 23% та 45% відповідно, це пов'язано з рівнем розвитку швидко-силових здібностей юних спортсменів. Заключний удар ногою на 7% за часом довше ніж модельний, це пов'язано з включенням в ударний рух більшої кількості м'язів. На наш погляд заключний удар повинен вирішувати кілька завдань: забезпечити захист після виконання заключного удару, створити умови сприятливі для продовження атакуючих дій.

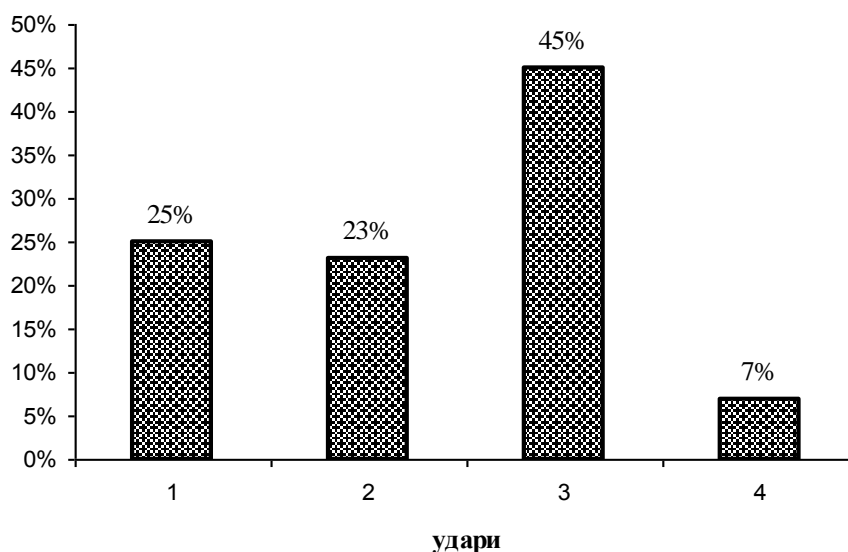


Рис. 1 Відміності інтервалів часу виконання техніко-тактичного з'єднання № 1 таеквондистами-юніорами від моделі

На рис. 2 відображено відмінності інтервалів часу виконання наступного техніко-тактичного з'єднання (twimio ар joomuk chirugi у верхній рівень – dollyo chagi у середній рівень) таеквондистами-юніорами від моделі.

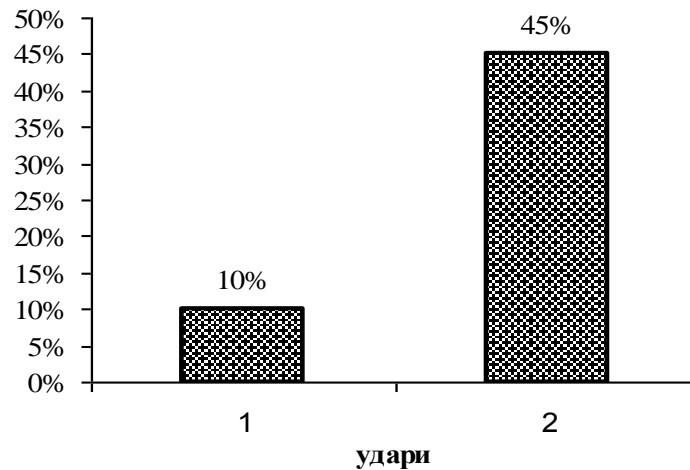


Рис. 2. Відмінності інтервалів часу виконання техніко-тактичного з'єднання № 2 таеквондистами-юніорами від моделі

На даній гістограмі (рис. 2) зазначено, що виконання 1-го удару відрізняється від моделі на 10%, це свідчить про те, що недостатньо розвиненні швидко-силові здібності дій руками у досліджуваних. Різниця нанесення 2-го удару складає 45%, на наш погляд це пов'язано з міжм'язовою координацією рухів у досліджуваних.

На рис. 3 відображено різниця часових інтервалів техніко-тактичного з'єднання (два удара ар joomuk chirugi – dollyo chagi у верхній рівень). Найбільша відмінність від моделі є тривалості 2-го удару рукою – 17%, це свідчити також про порушення міжм'язовій координації рухів.

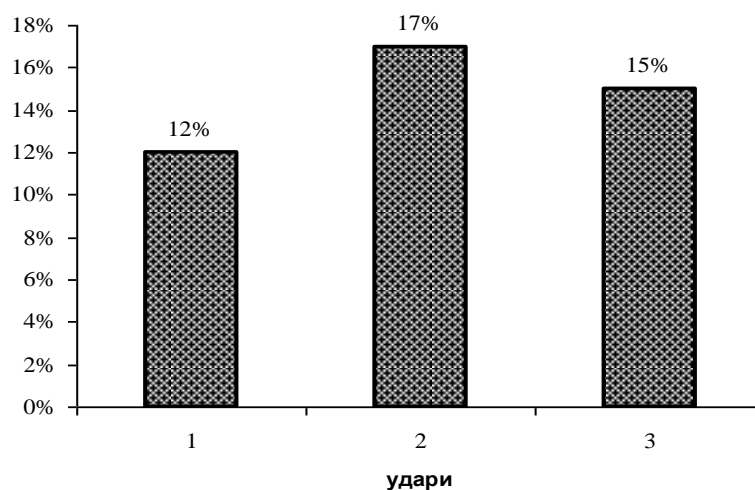


Рис. 3. Інтервали часу виконання техніко-тактичного з'єднання: twimio ар joomuk chirugi у верхній рівень – dollyo chagi у середній рівень

Висновки. Основними причинами відмінностей у часових інтервалах таеквондистів-юніорів при виконанні серії ударів від моделі є недостатньо розвинені швидкісно-силові якості та порушення міжм'язової координації рухів.

Використання результатів дослідження у тренувальному процесі дозволять, на основі аналізу часових інтервалів, визначити найбільш дієві засоби та методи вдосконалення техніко-тактичної майстерності одноборців.

Література:

1. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорта : 24.00.01. / В. С. Мунтян. – Харьков, 2006. – 195 с.
2. Лапутін А. М. Біомеханіка / А. М.Лапутін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 318 с.
3. Ли Сун Ман. Современное таэквон-до / Ли Сун Ман, Рике Гэтэйн. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.
4. Ровний А. С. Управление подготовкой тхэквондистов / А.С. Ровный, В. В. Романенко, И.Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
5. Романенко В. В. Биомеханический анализ основных технических приёмов выполняемых ногами в таэквон-до / В. В. Романенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб.научн.тр. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – №1. – С.44–49.
6. Романенко В. В. Формирование рациональной техники таэквондистов на основании биомеханического анализа приёмов, выполняемых квалифицированными спортсменами / В. В. Романенко, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. – Харьков : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 102 – 108.
7. Романенко В. В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров / В. В. Романенко, Э.А. Нехтялов // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. – Харьков : ХДАФК, 2015. – № 3. – С. 99 – 102.
8. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 800 с.
9. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.

Відомості про авторів:

Мирошниченко Євген Сергійович –
студент магістратури

Харківська державна академія фізичної культури

Романенко В'ячеслав Валерійович –
кандидат наук з ФВ та С, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 29.04.2017 р.