

УДК 37,02; 371

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ К СПОРТИВНЫМ ПОЕДИНКАМ (дисциплина «Ограниченный контакт»)

© **Валерий Васильевич ЧЕРНЯЕВ**

доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры государственного управления
Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ, Липецкий филиал
398050, Российская Федерация, г. Липецк, ул. Интернациональная, 3
E-mail: valeriy.chernyaev@mail.ru

© **Сергей Александрович ДУЩЕНКО**

ассистент кафедры теории и методики физического воспитания, адаптивной
и оздоровительной физической культуры
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: bladerz@mail.ru

Представлена характеристика физических качеств, которые необходимо развивать у детей 7–9 лет, занимающихся каратэ дисциплины «Ограниченный контакт», регламент проведения спортивного поединка по которой требует их соответствующей физической подготовки. Обоснованы физические качества, которые необходимы юным каратистам дисциплины «Ограниченный контакт» во время спортивного поединка. Были использованы методы научного познания: анализ специализированных литературных источников, обобщение и классификация полученных данных и др. Определены общие и специальные физические качества, которые необходимо развивать у юных каратистов. Качества быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости составляют необходимую базу физических кондиций каратиста. К специальным физическим качествам каратистов отнесены: мышечное чувство, чувство дистанции, способность к статическому и динамическому равновесию, умение перестраивать двигательные действия, быстрота реакции, скоростно-силовая выносливость, взрывная сила и др. Определено, что для эффективного проведения ударных и защитных действий в спортивном поединке по каратэ дисциплины «Ограниченный контакт» юным каратистам необходимо целенаправленно развивать как общие, так и специальные физические качества. При этом физические качества во время атакующих и защитных действий, как правило, проявляются комплексно.

Ключевые слова: физические качества; спортивный поединок; ограниченный контакт; юные каратисты

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-10(162)-39-43

Спортивный поединок каратистов дисциплины «Ограниченный контакт» предъявляет повышенные требования к физической подготовке юных спортсменов. При этом физические качества быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, как правило, проявляются комплексно, то есть во взаимодействии друг с другом.

В ходе поединка непродолжительные периоды работы максимальной и субмаксимальной интенсивности с периодами работы меньшей интенсивности или же предусмотренными правилами соревнований интервалами отдыха [1; 2]. Ударные действия как основные технические приемы каратэ приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов скоростно-силовых ка-

честв, гибкости, координации движения, а также выносливости.

Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей каратистов. Наиболее значимыми координационными способностями являются способности к равновесию, ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, дифференцировать мышечные усилия [3; 4]. Развитие перечисленных способностей имеет важную роль, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в самых динамически сложных ситуациях [4; 5].

Особое внимание в поединках дисциплины «Ограниченный контакт» уделяется соблюдению точности движений. Отличительной чертой правил соревнований по каратэ дисциплины «Ограниченный контакт» до 18 лет является указание об остановке ударов рукой или ногой на расстоянии до 10 см от головы противника. Соблюдение дистанции во время проведения того или иного приема делает прием бесполезным или, в случае грубой ошибки, влечет за собой штрафные меры. Именно поэтому в процессе физической подготовки каратистов важное место отводится развитию способности оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

При подготовке к спортивному поединку 7–9-летних каратистов уделяется внимание воспитанию ловкости, позволяющей своевременно и правильно реагировать на изменчивую обстановку спортивного поединка. Ловкий каратист быстрее осваивает необходимую технику, успешно ее совершенствует, а также приобретает способность мгновенно переключаться с одного действия на другое быстро. Степень развития ловкости напрямую зависит от двух факторов: объема запаса двигательных навыков у каратиста и оценки мышечных усилий и сохранения боевого положения при потере равновесия. Младший школьный возраст характеризуется высоким темпом развития ловкости движений, поэтому он оптимален для создания двигательной базы для овладения сложнокоординационными движениями на последующих этапах спортивной подготовки.

При выполнении атакующих и защитных приемов необходимо сохранять равновесие, которое позволяет каратисту выполнять точные и эффективные технические действия из устойчивого положения [2; 6]. Каратистам необходимо развивать умение сохранять равновесие при выполнении статических и динамических действий, а также при перемещениях в пространстве, сопровождающихся активным сопротивлением противника.

Равновесие имеет первостепенное значение при ударах ногами, так как при атакующем действии сила тяжести тела спортсмена переходит на одну ногу. Корпус спортсмена отклоняется в противоположную сторону удара, что усложняет сохранения равновесия. При потере равновесия спортсмен снижает

силу удара на 30–40 %, а также рискует позволить противнику выполнить захват ноги, лишив возможности нанести новый удар.

Для эффективного использования технических приемов в нападении и защите необходим определенный уровень развития гибкости. Младший школьный возраст также является благоприятным для развития гибкости. Пластичность детского организма способствует развитию активной подвижности в суставах – активной и пассивной гибкости. Способность выполнять движение с максимальной амплитудой позволяет юному каратисту успешно овладевать многими техническими приемами и эффективно использовать их в спортивном поединке.

Физическое качество быстроты необходимо для выполнения как защитных, так и ударных действий на высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации. Чем выше скорость выполнения движений, тем сложнее будет противнику использовать защитные действия и больше шансов одержать победу в спортивном поединке [3; 7].

Термин «быстрота» подразумевает под собой целый комплекс функциональных свойств организма человека, совокупность которых обуславливает скоростные характеристики движений. Для спортивного поединка выделяют такие формы проявления быстроты, как: 1) скорость передвижения; 2) частота двигательных действий; 3) скорость отдельного двигательного действия; 4) латентное время реакции. Эффективное использование всех указанных форм проявления быстроты во многом определяет победу в поединке для каратиста. От скорости передвижения каратиста, его способности мгновенно сократить или увеличить дистанцию с противником зависит успех защитных или атакующих действий. Способность по необходимости повышать частоту движений обеспечивает спортсмену частоту двигательных действий. От скорости одиночного двигательного действия зависит быстрота всех действий спортсмена: защитных, атакующих, контратакующих. Быстрота реакции позволяет спортсмену выполнять эффективные защитные действия и перестраивать атакующие действия относительно движения про-

тивника. Таким образом, воспитание необходимых форм быстроты – одна из важнейших задач при подготовке каратистов, выполнение которой напрямую влияет на результативность действий спортсмена в ходе спортивного поединка.

Быстрые и точные удары выполняются благодаря развитию силовых способностей. В спортивном поединке дисциплины «Ограниченный контакт» ударное действие в большей степени должно носить скоростной характер, а не пробивную мощь и разрушающий потенциал. Силовые и скоростно-силовые способности необходимо развивать совместно. Силовые возможности детей весьма ограничены. По мнению В.В. Кузнецова, силовые качества в единоборствах проявляются комплексно. К таким качествам относят взрывную силу, скоростную силу, максимальную силу и т. д. Следует заметить, что в каратэ дисциплины «Ограниченный контакт» максимальная сила не является главенствующей.

Весь поединок проходит в постоянном движении. Начало атаки включает в себя быстрое сближение с противником, а защитные действия – отдаление от противника. Для данной работы необходимо развивать специальную взрывную силу, которая позволяет изменять дистанцию в спортивном поединке и развивать мышцами усилия в кратчайший срок. В связи с тем, что большинство движений в каратэ имеют взрывной характер, развитие скоростно-силовых способностей каратистов является приоритетом в силовой подготовке.

Все удары во время спортивного поединка наносятся с максимальной скоростью. Для быстрого выполнения ударных действий спортсменам необходимо развивать скоростную силу. Известно, что под скоростной силой понимают способность мышечной системы преодолевать внешнее сопротивление с максимальной скоростью. Чем выше скорость движений, тем больше шансов одержать победу в спортивном поединке.

Временная структура соревновательного поединка в каратэ, сочетающая в себе периоды разной степени интенсивности, ведет к быстрому утомлению и снижению качества ударных и защитных действий. Поэтому от качества выносливости зависит как успех в отдельном поединке, так и в соревнованиях в целом.

Воспитание общей выносливости – составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Необходимость воспитания общей выносливости у детей на этапе предварительной и начальной подготовки обоснована целым рядом исследований [7–10].

Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием выносливости каратиста.

Классификация специальной выносливости проводится по следующим признакам: 1) согласованности с другими физическими способностями, нужными для решения конкретной двигательной задачи (к примеру, силовая выносливость); 2) двигательного действия, необходимого для решения двигательной задачи (к примеру, прыжковая выносливость); 3) двигательной деятельности, создающими условия для решения двигательной задачи (к примеру, игровая выносливость) [1].

Проведенные исследования свидетельствуют, что взаимосвязь между различными видами выносливости выражена слабо, а в некоторых случаях она отсутствует. Спортсмен, обладающий высокой скоростной выносливостью, может испытывать трудности в других видах выносливости, например, координационной или силовой.

Выносливость повышается и за счет совершенствования спортсменом двигательных навыков, так как повышение уровня технического мастерства позволяет снижать энергозатраты организма на совершение двигательного действия. При этом характеристика выносливости для спортсменов не ограничивается обширностью энергетических резервов их организма и экономностью их опустошения. Весомую роль здесь играет скорость восстановления энергетических резервов после совершения каратистом ряда активных двигательных действий.

Длительные серии приемов, проводимые в высоком темпе, нежелательны для использования в спортивном поединке. При подобном ритме ведения поединка утомление нарастает значительно быстрее, постепенно снижается работоспособность, и организм

спортсмена требует длительного периода восстановления. Снижение работоспособности влечет за собой ухудшение реакции, уменьшение точности движений, мощности работы и скорости выполнения перемещений и различного рода двигательных действий.

Таким образом, для эффективного проведения ударных и защитных действий в спортивном поединке по каратэ дисциплины «Ограниченный контакт» юным каратистам необходимо развивать общие и специальные физические качества. Физические качества во время атакующих и защитных действий проявляются комплексно. Возраст 7–9 лет является благоприятным для развития большинства из вышеперечисленных качеств.

Список литературы

1. Макардin Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в каратэ WKF. Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2007.
2. Крысин М.В. Требования к технической подготовке спортсменов различной квалификации в косики каратэ. М.: Изд-во ФККР, 1999.
3. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физической культуры. 1988. № 2.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ. М.: Издат. центр «Академия», 2003.
5. Сулейманов И.И., Манукян А.С. Состояние проблемы исследования двигательной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах // Здоровье и физические упражнения: сб. ст. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2000.
6. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998.
7. Коробков А.В. Выносливость и ее физиологические основы // Теория и практика физической культуры. 1968. № 8.
8. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Фатьянов И.А. Выносливость и методика ее развития. Волгоград, ВГАФК, 2010.
10. Джиянов А.Х. Каратэ WKF: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Воронеж: ВГПУ, 2008.

References

1. of sportsmen preparation higher qualification in karate of WKF]. Tyumen, Tyumen State University Publ., 2007. (In Russian).
2. Krysin M.V. *Trebovaniya k tekhnicheskoy podgotovke sportsmenov razlichnoy kvalifikatsii v kosiki karate* [Specification of technical preparation of sportsmen of different qualification in Koshiki Karate]. Moscow, FKCR Publ., 1999. (In Russian).
3. Lyakh V.I. *Vazhneyshie dlya razlichnykh vidov sporta koordinatsionnye sposobnosti i ikh znachimost' v tekhnicheskoy i tekhniko-takticheskom sovershenstvovanii* [The most important for different kinds of sport coordination peculiarities and its importance in technical and technical-tactics development]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 1988, no. 2. (In Russian).
4. Mikryukov V.Yu. *Karate* [Karate]. Moscow, Publishing centre “Akademiya”, 2003. (In Russian).
5. Suleymanov I.I., Manukyan A.S. *Sostoyanie problemy issledovaniya dvigatel'noy podgotovlennosti sportsmenov v vostochnykh edino-borstvakh* [Problem condition of sportsmen moving preparedness investigation in martial arts]. *Zdorov'e i fizicheskie uprazhneniya* [Health and physical exercises]. Tyumen, TyumSU Publ., 2000. (In Russian).
6. Novik S.A. *Sredstva spetsial'noy podgotovki yunyh karatistov i ikh raspredelenie v godichnom tsikle* [Means of special preparation of young karatekas and their spreading in circanian cycle]. *Avtoreferat dissertatsii ... kandidata pedagogicheskikh nauk*. Moscow, 1998. (In Russian).
7. Korobkov A.V. *Vynoslivoost' i ee fiziologicheskie osnovy* [Stamina and its physiological basic principles]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 1968, no. 8. (In Russian).
8. Motylyanskaya R.E. *Vynoslivoost' u yunyh sportsmenov* [Young sportsmen's stamina]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1969. (In Russian).
9. Fatyayev I.A. *Vynoslivoost' i metodika ee razvitiya* [Stamina and methods of its development]. Volgograd, VGAFK, 2010. (In Russian).
10. Dzhyanov A.Kh. *Karate WKF: metodika raboty s det'mi doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta* [Karate of WKF: methods of working with children of pre-school and primary school age]. Voronezh, VSPU Publ., 2008. (In Russian).

Поступила в редакцию 10.03.2016 г.
Received 10 March 2016

UDC 37,02; 371

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG KARATEKA FOR SPORTS BATTLES ("LIMITED CONTACT" DISCIPLINE)

Valeriy Vasilevich CHERNYAEV

Doctor of Pedagogy, Associate Professor, Professor of State Management Department

The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Lipetsk branch

3 Internatsionalnaya St., Lipetsk, Russian Federation, 398050

E-mail: valeriy.chernyaev@mail.ru

Sergey Aleksandrovich DUSHCHENKO

Assistant of Theory and Methods of Physical Training, Adaptive and Healthy Physical Education Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: bladerz@mail.ru

A description of the physical qualities that should be developed in children 7–9 years old, engaged in the discipline of karate "limited contact", the rules of the sports on the fight which requires their respective fitness. The physical qualities that are essential to young karatekas discipline "limited contact" during a sporting match are justified. We used methods of scientific knowledge: an analysis of the specialized literature, compilation and classification of the data and others to identify common and special physical qualities that should be developed at the young karatekas. Quality of speed, strength, agility, flexibility and endurance make the necessary basis of physical condition karateka. The special physical qualities karate include: muscular sense, the sense of distance, capacity for static and dynamic balance, the ability to rebuild the physical actions, quick reflexes, speed, strength endurance, explosive power, and others determined that, for the effective conduct of shock and protective action sports fight karate discipline "limited contact" young karateka need to purposefully develop both general and special physical qualities. At the same physical qualities during the offensive and defensive actions usually manifest themselves comprehensively.

Key words: physical qualities; sports match; limited contact; the young karatekas

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-10(162)-39-43

Информация для цитирования:

Черняев В.В., Дущенко С.А. Физическая подготовка юных каратистов к спортивным поединкам (дисциплина «Ограниченный контакт») // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2016. Т. 21. Вып. 10 (162). С. 39-43. DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-10(162)-39-43.

Chernyaev V.V., Dushchenko S.A. Fizicheskaya podgotovka yunyx karatistov k sportivnym poedinkam (distsiplina «Ogranichenyy kontakt») [Physical training of young karateka for sports battles ("Limited contact" discipline)]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2016, vol. 21, no. 10 (162), pp. 39-43. DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-10(162)-39-43. (In Russian).