

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В КАРАТЭ ДО У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



БУЗИНА
Екатерина Олеговна

Студентка 3 курса

BUZINA Ekaterina

3 st. year student majoring in karatedo at the Department of Theory and Methods of Fencing, Modern Pentathlon and Eastern Martial Arts

БОГАТЕНКОВ
Владимир Васильевич

Старший преподаватель кафедры ТиМ фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств

BOGATENKOV Vladimir

Senior lecturer of Tim Fencing Chair, modern pentathlon and Oriental martial arts

ШИНКОВ
Сергей Олегович

Доцент кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина

SHINKOV Sergey

Associate Professor of management and Economics of sports

СЕДЕНКОВ
Сергей Евгеньевич

Преподаватель кафедры гостиничного дела и туризма, ведущий тренер МГФ Киокушинкай каратэ до клуб GAMBARU DOJO

SEDENKOV Sergey

Lecturer of the Department of hospitality and tourism, the leading coach of MGF Kyokushin karate-do club GAMBARU DOJO

Ключевые слова: методика, анализ, спорт, восточные единоборства, технико-тактическая подготовка, спортсмены.

Аннотация. В статье изучены особенности технико-тактической подготовки юных каратистов в восточных единоборствах.

DEVELOPMENT OF METHODS OF IMPROVEMENT OF ATTACK IN KARATE TO YOUNG KARATEKAS IN TRAINING GROUPS

Keywords: methods, analysis, sports, martial arts, technical and tactical training, athletes.

Abstract. The article discusses the features of technical and tactical training of young karate in Oriental martial arts. The main purpose of the study is to develop a method of improving the attacking actions, which allow in a relatively short time conditions of the natural training process to improve the accuracy of the attacking actions.

Введение. Одним из важнейших условий технической подготовки – соответствие необходимой последовательности в процессе овладения

необходимым программным материалом также во время разучивания отдельного движения. Не менее важен критерий – старательность изучения

материала. Уверенное овладение боевой стойки, позиций, передвижений, ударов, защит способствует созданию необходимой базы для последующего развития технического мастерства.

Для соблюдения перечисленных методических требований следует строить всю систему обучения на различном использовании специальных подводящих и подготовительных упражнений.

Крайне важны при технической подготовке юных каратистов эмоциональные, и, в первую очередь, игровые формы построения занятия и изучения специализированных упражнений.

Удельный вес средств технической и тактической направленности на отдельном этапе развития юного каратиста различен. На этапе начальной спортивной специализации базовой составляющей занятий, непосредственно, являются упражнения для овладения техникой основных приёмов спортивного каратэ и развития физических качеств. По мере овладения строением боевого действия в стандартных условиях, занимающиеся продолжают совершенствовать приём, но уже в парных упражнениях, которые позволяют моделировать всевозможные ситуации. В этих упражнениях действия занимающихся реализуются уже с конкретным уклоном на тактическую составляющую. Совместно с совершенствованием техники боевых ударов и двигательных действий, а также координации движений начинают формироваться и базовые тактические умения: контроль дистанции, умение выбирать момент для проведения эффективного действия, а в дальнейшем, и действие в зависимости от возникшей ситуации.

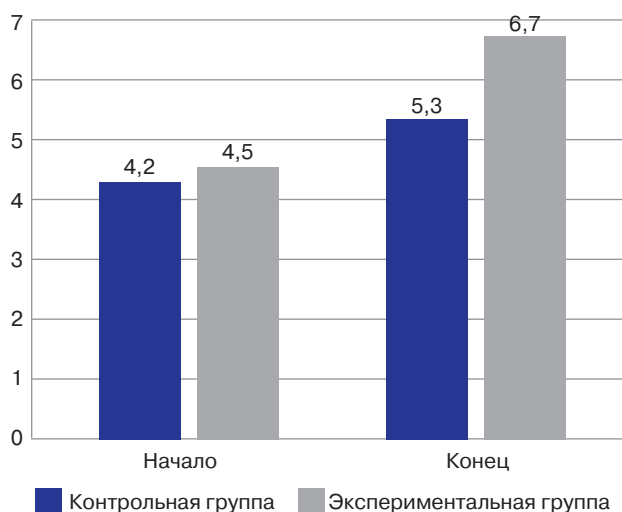


Рисунок 1 – Исходные атаки по неподвижному тренажеру

Целью исследования является разработка методики совершенствования атакующих действий, которые позволяют в сравнительно короткие сроки условиях естественного учебно-тренировочного процесса улучшить точность атакующих действий.

В целях обоснования эффективности разработанной методики тренировки был проведен анализ изменения спортивных результатов, показываемых участниками педагогического эксперимента.

Организация исследования. Общая группа занимающихся (20 человек) 2, 1 юношеского разрядов, имеющие 8-6 к., стаж занятий 4-й год, среди которых есть победители и призеры Первенств г. Москвы, была разделена на экспериментальную и контрольную специальным тестом, определяющим точность метаний мяча в кольцо (способом, имитирующим ударное движение) на фоне физической усталости. Для проведения статистических расчетов использовался пакет прикладных программ STATISTICA 8.0, разработанных фирмой Statsoft. При исследовании статистической значимости отличий исследуемых наборов данных был задан уровень статистической значимости 0,05.

Соотношение средних значений результата выполнения итоговых упражнений для контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента, проведенные атакующие действия по неподвижной груше для участников контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента представленного на рисунке 1. Начальные атакующие

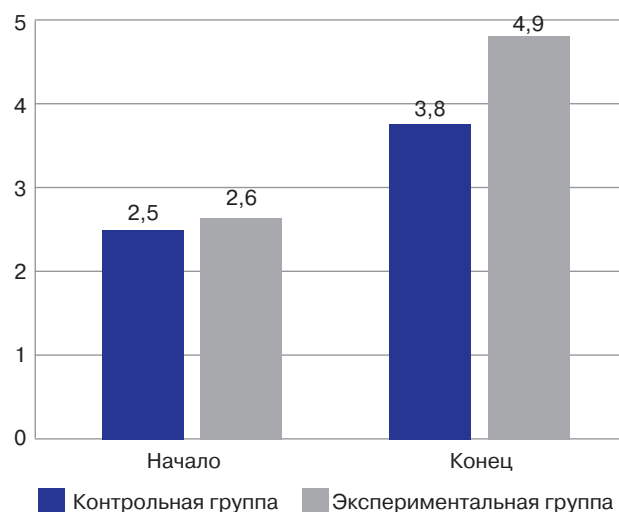


Рисунок 2 – Исходные атаки при противодействии противника

действия при противодействии противника для участников контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента приведено на рисунке 2.

Через полгода с момента начала эксперимента проходил чемпионат северного округа г. Москвы среди юношей, в котором приняли участие занимающиеся контрольной и экспериментальной групп. Анализ, проведенный основываясь на видеозаписях этих соревнований, выявил, у занимающихся в экспериментальной группе процент выполненных исходных атак по отношению к другим видам атак повысился до 27%, из них не оценены 45%, и что самое важное, из всех неоцененных атак только 30% были не оценены из-за того, что удар прошел мимо либо попал в неоцениваемую зону. Количество неоцененных исходных атак значительно снизилось, и как результат, у юных каратэистов появилась потребность в использовании исходных атак ввиду их эффективности.

Следует отметить, что следуя описанной методике вместо макивары можно использовать различные подручные средства (короткие палочки, держащиеся в руках; просто руки, сжатые в кулаки, во избежание травм фаланг пальцев; рога-тообразный держатель для совершенствования ударов ногами и т.д.). Главное, чтобы моделировались определенные ограничения в пространстве на некотором расстоянии от цели, требуемом для правильного направления исходного атакующего действия, и задаются временные рамки при выполнении одиночного удара, серии или комбинации, отвечающий требованиям соревновательного боя.

Литература

1. Байковский, Ю.В. Методика оценки уровня экстремальности и степени надежности деятельности человека в горах / Ю.В. Байковский, А.Н. Блеер // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – № 1 (20). – С. 59-64
2. Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: монография / Ю.В. Байковский. – Москва : ТВТ Дивизион; Вертикаль, 2010. – 264 с.
3. Богатенков, В.В. Влияние специальных упражнений в традиционном каратэ до шотокан на уровень подготовки спортсменов / В.В. Богатенков, Е.О. Бузина // Гимнастика и современный фитнес – 2017: Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой, 2018. – С. 194-200.
4. Бузина Е.О. Спортивный травматизм, как следствие ошибок в планировании спортивных тренировок в

гражданско-правовой оценке/Бузина Е.О., Шинков С.О.// Теория и практика проектного образования. 2017. № 1 (1). С. 57-61.

5. Коржневский, А.И. Адаптация юных единоборцев к тестирующим нагрузкам различной интенсивности / А.И. Коржневский, Ю.В. Филиппова // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 21-26.

6. Конюхова, Г.П. Математическая статистика в физической культуре / Г.П. Конюхова, В.В. Бритвина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 11. – С. 60.

7. Попов, Г.И. Статистическая оценка мастерства спортсменов в карате / Г.И. Попов, Е.О. Бузина // Современные тенденции развития науки и образования: Теория и практика: Материалы I Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 164-169.

8. Шинков С.О. Использование big data для анализа результатов тестирований в тренерской работе восточных единоборств/Шинков С.О., Богатенков В.В., Бузина Е.О.//В книге: Цифровая трансформация: образование, наука, общество Москва, 2019. С. 465-483.

Literature

1. Baikovskiy, Yu. V. Methods of assessing the level of extreme and the reliability of human activities in the mountains / Y. V. Baikovskiy, A. N. Bleer // Theory and practice of applied and extreme sports. – 2011. – № 1 (20). – P. 59-64
2. Baikovskiy, Yu. V. Psychodynamics as a survival factor of a small group in extreme conditions of the mountain environment: monograph / Yu. V. Baikovskiy. – Moscow : TVT Division; Vertical, 2010. – 264 p.
3. Bogatenkov, V. V. Influence of special exercises in traditional karate to Shotokan on the level of training of athletes / V. Bogatenkov, E. O. Buzina // Gymnastics and modern fitness – 2017: Materials of the all-Russian scientific Internet conference. Under the General editorship of M. J. Rostovtseva, 2018. – P. 194-200.
4. Buzina E. O. Sports traumatism, as a consequence of errors in the planning of sports training in the civil assessment/ Buzina E. O., Shinkov S. O. // Theory and practice of project education. 2017. No. 1 (1). Pp. 57-61.
5. Korenevsky, A. I. Adaptation of young martial artists to test loads of different intensity / A. I. Korenevsky, Yu. V. Filippov // sports science Bulletin. – 2008. – № 3. – P. 21-26.
6. Konyukhova, G. P. Mathematical statistics in physical culture / G. P. Konyukhova, V. V. Britvina // Theory and practice of physical culture. – 2013. – № 11. – P. 60.
7. Popov, G. I. Statistical estimation of sportsmen's skill in karate / G. I. Popov, E. O. Buzina // Modern tendencies of development of science and education: Theory and practice: Materials of I International scientific-practical conference. – 2017. – P. 164-169.
8. Shinkov S. O., Bogatenkov V. V., Buzina E. O. The use of big data to analyze the results of testing in the coaching of martial arts/ / In the book: Digital transformation: education, science, society Moscow, 2019. Pp. 465-483.