

ЛИТЕРАТУРА

1. АМОГН (Архив Муниципального образования города Новотроицка). – Ф. р-3. Оп. 1. Д. 79. Л. 1-8.
2. ГАОО (Государственный архив Оренбургской области). – Ф. р. – 1893. Оп. 3. Д. 3549. Л. 1.
3. Мусафиров, М.К. История системы внешкольного воспитания в Оренбуржье в 80-х годах XX века / М.К. Мусафиров // Научно-технический прогресс: актуальные и перспективные направления будущего. Том I. – Кемерово, 2016. – С. 36 -40. – ISBN 978-5-9908668-8-1.
4. Образование Оренбургской области на рубеже XX – XXI веков. Часть II / под редакцией В. В. Попова. – Оренбург : Изд-во Оренбургского ин-та повышения квалификации работников образования, 2004. – 515 с. – ISBN 5-7752-0092-6.
5. Пихоя, Р. Г. Москва. Кремль. Власть. Сорок лет после войны, 1945 – 1985 / Р. Г. Пихоя. – М. : Русь-Олимп, 2007. – 715 с. – ISBN 5-17-040859-5.

REFERENCES

1. AMOGN (Archive of the municipality of the city of Novotroitsk). F. p-3, Op. 1, D. 79. L. 1-8.
2. GAOO (State archive of Orenburg region). F. p. – 1893. Op. 3, D. 3549. L. 1
3. Musafirov, M.K. (2016), “The history of the system of extracurricular education in the Orenburg region in 60-80 years of XX century”, *Scientific-technical progress: current and future directions of the future*, Volume I, Zapsib, Kemerovo, pp. 36-40, ISBN 978-5-9908668-8-1.
4. Ed. Popov, V.V. (2004), *Education in Orenburg region at the turn of XX – XXI centuries*. Part II, OOI PKRO, Orenburg, ISBN 5-7752-0092-6.
5. Pikhoya, R.G. (2007), *Moscow. The Kremlin. Power. Forty years after the war, 1945 – 1985*, Rus-Olimp, Moscow, ISBN 5-17-040859-5.

Контактная информация: musafirov15@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.04.2018

УДК 796.85

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К КУМИТЕ В
КЕКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО**

*Александр Александрович Небураковский, кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
Хабаровск; Болислав Максимович Щетина, кандидат педагогических наук, профессор,
Заслуженный тренер РФ, Дальневосточный государственный университет путей
сообщения (ДВГУПС), Хабаровск; Александр Владимирович Четвертаков, доцент,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
Хабаровск*

Аннотация

В статье обосновывается эффективность использования упражнений с отягощениями в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, занимающихся кекусинкай карате-до на этапе начальной спортивной специализации. С помощью метода регистрации соревновательной деятельности определены компоненты технико-тактических действий в кумите. Установлены взаимосвязи показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов с помощью корреляционного анализа. Определены наиболее эффективные упражнения с отягощением для улучшения физической подготовленности юных каратистов.

Ключевые слова: кекусинкай каратэ-до, кумите, физическая подготовленность.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG MEN TO KUMITE IN KYOKUSHIN KARATE-DO

Alexander Alexandrovich Neburakovsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk; Bolislav Maksimovich Shchetina, the candidate of pedagogical sciences, professor, Honored coach of Russia, Far Eastern State University of Means of Communication, Khabarovsk; Alexander Vladimirovich Chetvertakov, the senior lecturer, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Annotation

The article substantiates the effectiveness of the use of exercises with weights in the training process of young athletes engaged in Kyokushin karate-do at the stage of initial sports specialization. The components of technical and tactical actions in Kumite were determined using the method of registration of competitive activity. Interrelations of indexes of competitive and training activity of sportsmen by means of correlation analysis are established. The most effective exercises with weights to improve the physical fitness of young karate were determined.

Keywords: Kyokushin karate-do, kumite, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективная система физической подготовки в спортивных единоборствах является одним из главных факторов роста спортивных достижений [4, 5, 6]. Однако, до настоящего времени в кекусинкай каратэ-до этот вид спортивной подготовки для спортсменов 13-14 лет остается недостаточно изученным и привлекает дополнительное внимание специалистов спортивной науки и тренеров – практиков.

Эффективная система подготовки в возрастной период 12-14 лет на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, на этом этапе, важно соответствовать многолетней возрастной динамике достижения высот спортивного мастерства, используя для этого так называемые критические периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать форсированной специализации, которая ведет в ближайшие годы к росту результатов, но в конечном итоге к преждевременной стабилизации спортивного мастерства. В связи с этим целью данного этапа является создание базы специальной подготовленности на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности. Это обеспечит дальнейший рост результатов в избранном виде спорта.

На этапе начальной спортивной специализации заметно возрастает роль соревновательной подготовки, в процессе которой наиболее полно реализуются потенциальные возможности юных спортсменов. Участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливающие повышение его тренированности. Однако при несоответствии количества соревнований возрастным особенностям занимающихся, могут проявиться негативные тенденции форсированной подготовки, которые затрудняют дальнейший прогресс тренированности юных спортсменов [1, 3, 4]. Одним из основных путей повышения эффективности учебно-тренировочной деятельности в кекусинкай каратэ-до является совершенствование процесса формирования специальной подготовленности за счет широкого использования упражнений с отягощениями, позволяющих избирательно влиять на формирование двигательных умений и навыков, а также – на развитие специальных физических качеств.

С.М. Вайцеховский отмечает, что актуальность проблемы силовой подготовки определяется запросами спортивной практики [2]. Создание правильной системы силовой подготовки является решающим фактором роста спортивных достижений во многих видах спорта, в том числе и в единоборствах.

МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения компонентов соревновательной деятельности в кумите нами были проанализированы поединки Чемпионата Дальнего Востока. Определены наиболее часто

используемые спортсменами технико-тактические действия в кумите. Количественный анализ выглядит следующим образом: круговые удары ногой в «нижний уровень» – 21%, прямые удары кулаком «впереди находящейся» рукой 20%, прямые удары кулаком «сзади находящейся» рукой – 19%, удары развернутым кулаком в область солнечного сплетения – 12%, круговые удары ногой в «верхний уровень» 8%, прямые удары ногой – 8%, круговые удары ногой в «средний уровень» – 7%, удары коленом – 1%, комбинации – 1%, рубящие удары ногой – 1%, прямые удары ногой с разворота – 1%, круговые удары ногой с разворота – 1%.

Спортсмены, одержавшие победы в каждом из 30 анализируемых поединков, превосходят проигравших по таким показателям, как: прямой удар ногой с разворота, рубящий удар ногой, удар ребром стопы, круговой удар ногой в средний уровень, круговой удар ногой в верхний уровень, удар развернутым кулаком в область солнечного сплетения, комбинации, удар коленом, прямой удар кулаком впереди находящейся рукой, прямой удар ногой, прямой удар кулаком сзади находящейся рукой. Однако достоверные межгрупповые различия ($P < 0,05$) обнаружены лишь в показателях круговых ударов ногой в нижний и средний уровни.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что спортсмены, принимавшие участие в чемпионате Дальнего Востока, примерно равны по своей технико-тактической подготовленности и отличаются, на наш взгляд, по физической подготовленности, влияние которой на соревновательную деятельность в кумите оказалось решающим.

Для определения взаимосвязи показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов был проведен корреляционный анализ, который позволил определить наиболее эффективные упражнения с отягощением, взаимосвязь которых с показателями соревновательной деятельности в кумите от сильной ($r=0,82$) до приемлемой ($r=0,30$). Так для ударов руками наиболее значимыми являются такие упражнения как жим лежа на скамье; жим лежа на скамье под углом 45 градусов; И.П. лежа на скамье, разведение рук с гантелями в стороны; сгибание рук в висе на перекладине; подъем штанги на грудь; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; И.П. лежа на горизонтальной скамье, подъем прямых ног; И.П. стойка ноги врозь узкая, наклоны в сторону; И.П. стоя, штанга в опущенных руках, сгибание и разгибание кистей; отведение штанги за голову, лежа на скамье; И.П. стоя, наклон вперед со штангой на плечах; И.П. вис на перекладине, подъем коленей до угла 90 градусов; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; имитация ударов руками с утяжелителями; удержание грифа штанги перед собой на прямых руках; И.П. стоя, выталкивание штанги от груди; И.П. стоя, жим штанги; И.П. стоя, подъем штанги к подбородку узким хватом; И.П. стойка ноги врозь в наклоне, отведение рук в стороны

Для ударов ногами: подъем прямых ног из И.П. лежа на горизонтальной скамье; наклоны со штангой в руках из И.П. стоя; приседание со штангой на плечах; из И.П. стоя, наклон вперед со штангой на плечах; из И.П. сидя на тумбе, штанга на коленях, подъем на носки; подъем прямых ног из И.П. лежа на горизонтальной скамье; имитация ударов ногами с утяжелителями; выпрыгивание из низкого приседа; из И.П. стоя на одной ноге, отягощение в руках, подъемы на носок.

Для подтверждения целесообразности применения средств силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе юных каратистов нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил на базе ДЮК ФП «Спарта», находящемся в п. Перяславка района им. Лазо Хабаровского края. В нем приняли участие 40 спортсменов 12-14 лет имеющие квалификацию 5-кю, стаж занятий каратэ 3 года. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 20 человек в каждой. Экспериментальная группа занимались по разработанной методике, контрольная группа – по методике А.И. Танюшкина (1994), рекомендованной для ДЮК ФП [6].

Методика тренировки в экспериментальной группе отличалась от методики тренировки в контрольной группе увеличенным объемом упражнений с отягощением

избирательного силового воздействия в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла. Комплексы тренировочных средств с отягощениями сформированы по результатам корреляционного анализа и логической информативности.

Для оценки уровня физической и технической подготовленности юных каратистов использовались 14 тестов, прошедших проверку на информативность и надежность.

1. Наклон вперед (см).
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
4. Выпрыгивание (см).
5. Прыжок в длину с места (см).
6. Шестиминутный бег (мин).
7. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (кг).
8. Удары руками по макеваре за 15 секунд (кол-во раз).
9. Удары ногами по макеваре за 15 секунд (кол-во раз).
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд (кол-во раз).
11. Челночный бег 3×10 метров (сек).
12. Удары руками по макеваре за две минуты (кол-во раз).
13. Удары ногами по макеваре за две минуты (кол-во раз).
14. Измерение силы нанесения ударов руками и ногами осуществлялось на приборе

ЭДУ – 02, единицы измерения (кг).

Исходные показатели подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп на начало исследования не имели существенных различий ($P>0,05$). Регистрация контрольных испытаний проводилась в стандартных условиях на одной и той же аппаратуре.

Заключительное тестирование выявило следующее. В обеих группах наблюдается положительная динамика в контрольных тестах по специальной физической подготовленности, однако темпы прироста в экспериментальной группе выше. В экспериментальной группе достоверно улучшились результаты в таких тестах как: удары руками по макеваре за 15 сек (на 27,7%), удары руками по макеваре за две мин (на 15,0%), удары ногами по макеваре за две минуты (на 16,1%). В остальных показателях СФП (сгибание разгибание рук в упоре лежа за 15 сек, удары ногами по макеваре за 15 сек) достоверность различий между исходными и конечными данными не обнаружена ($P>0,05$).

В экспериментальной группе сила прямого удара кулаком впереди находящейся рукой возросла на 52%; прямого удара кулаком сзади находящейся рукой на 41,5%; прямого удара кулаком впереди находящейся рукой в комбинации «двочка» на 81,6%; прямого удара кулаком сзади находящейся рукой в комбинации «двочка» на 47,5%; кругового удара левой ногой в «верхний уровень» на 42,6; кругового удара правой ногой в «верхний уровень» на 28,1%; прямого удара левой ногой в «средний уровень» на 41,1%; прямого удара правой ногой в «средний уровень» на 31%; кругового удара левой ногой в «нижний уровень» на 28,6%; кругового удара правой ногой в «нижний уровень» на 18,8%; кругового удара левой ногой в «средний уровень» на 31,9%; кругового удара правой ногой в «средний уровень» на 24,6%. Выявленные приросты достоверны ($P<0,05$).

В двух показателях (удар развернутым кулаком левой руки в область солнечного сплетения, удар развернутым кулаком правой руки в область солнечного сплетения) результаты достоверно не изменились ($P>0,05$).

ВЫВОДЫ

В целом результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность использования упражнений с отягощениями для повышения уровня специальной физической подготовленности юных каратистов. Так у спортсменов экспериментальной группы произошел значительный прирост результатов в тестах за счет внедрения в

подготовительный период годичного цикла тренировки на этапе начальной спортивной специализации методики физической подготовки, в которую были включены специальные упражнения с отягощениями, соответствующие частям и элементам соревновательных двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
3. Куколевский, Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами / Г.М. Куколевский. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 335 с.
4. Нишияма, Х. Каратэ, или искусство борьбы «пустой рукой» : пер. с англ. / Х. Нишияма, Р. Браун. – Харьков : Рубикон, 1998. – 240 с.
5. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма. – Новосибирск : СОРАН, 1997. – 272 с.
6. Танюшкин, А.И. Нормативы кекусинкай каратэ : учебно-методическое пособие / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин. – М. : Орбита, 1994. – 75 с.

REFERENCES

1. Aulik, I.V. (1977), *How to determine the fitness of the athlete*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Vaytsehovsky, S.M. (1971), *Book coach*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Kukolevsky, G.M. (1975), *Medical supervision for athletes*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Nishiyama, Kh and Brown R. (1998), *Karate, or the martial art of "empty hand"*, Rubicon, Kharkov.
5. Nakayama, M. (1997), *Dynamics of karate*, SB RAS, Novosibirsk.
6. Tanushkin, A.I. and Fomin, V.P. (1994), *Regulations Kyokushin karate: Training and methodological manual*, Orbit, Moscow.

Контактная информация: larisa.byankina@gmail.com

Статья поступила в редакцию 30.03.2018

УДК 796.077.5

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО САМБО У ОБУЧАЮЩИХСЯ БАКАЛАВРИАТА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Алексей Николаевич Недосекин, аспирант,

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

Аннотация

В последние годы в России активизировалась деятельность по культивированию среди широких слоев населения национального вида спорта, системы физического и военно-прикладного воспитания – самбо. Раздел «Самозащита без оружия» включен IV-VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), реализуются Всероссийские проекты «Самбо в школу» и «Студенческое самбо», российские самбисты занимают ведущие позиции в мире. В то же время, если рассматривать самбо как средство физического воспитания подрастающего поколения, то можно с уверенностью констатировать, что этот вектор к настоящему дню не получил должного развития. Основной причиной этого положения дел является низкая компетентность в вопросах самбо учителей и преподавателей физической культуры общеобразовательных школ и вузов. В данной работе на основе предшествующего анализа нормативно-правовой и учебно-методической документации подготовки бакалавров физкультурно-спортивных профилей подготовки, физического воспитания студентов и школьников, личного опыта