

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО

Александр Александрович Небураковский, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; *Болислав Максимович Щетина*, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Российской Федерации, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск

Аннотация

Соревновательная практика в кекусинкай каратэ-до, в дисциплине «кумите», свидетельствует о том, что все большее значение наряду с технической, тактической и психологической подготовленностью, приобретает физическая подготовленность и ее разновидности. Данная статья посвящена обоснованию эффективности выбираемых средств развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов в киокусинкай каратэ-до. Для определения модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации использовали анализ видеосъемки соревнований в «кумите». Полученные результаты использовались в качестве модельных характеристик для ориентации в практической деятельности. Для определения средств эффективного воздействия на физическую подготовленность спортсменов использовался корреляционный анализ. Результаты корреляционного анализа позволили определить комплекс эффективных упражнений с отягощениями, которые позволяют положительно воздействовать на компоненты соревновательной деятельности в киокусинкай каратэ-до.

Ключевые слова: киокусинкай каратэ-до, кумите, физическая подготовленность, средства и методические особенности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p392-395

EFFECTIVENESS OF SELECTION OF PHYSICAL TRAINING MEANS IN KYOKUSHIN KARATE-DO

Alexander Alexandrovich Neburakovsky, the candidate of pedagogical sciences, docent, Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk; *Bolislav Maksimovich Shchetina*, the candidate of pedagogical sciences, professor, honored trainer of the Russian Federation, Far Eastern State University of Transport, Khabarovsk

Abstract

Competitive practice in kyokushin karate-do in the discipline of kumite, indicates that physical fitness and its varieties are becoming increasingly important along with technical, tactical and psychological preparedness. This article is devoted to substantiation of effectiveness of the chosen means of developing physical qualities in the training process of young athletes in kyokushin karate-do. Video analysis of kumite competitions was used to determine the model characteristics of the competitive activity of highly qualified athletes. The results of the analysis were used as model characteristics for practical guidance. Correlation analysis was used to determine the means of effective impact on the physical fitness of athletes. The results of the correlation analysis were allowed to define a set of efficacious resistance exercises, which give an opportunity to positively affect the components of competitive activity in kyokushin karate-do.

Keywords: kyokushin karate-do, kumite, physical fitness, means and methodological features.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, не смотря на возросшую конкуренцию со стороны других видов единоборств, кекусинкай каратэ-до остается популярным видом боевых искусств, спорта и физического воспитания. Обострение конкуренция в соревновательных поединках предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности спортсменов, особенно к ее специальной составляющей. При этом значение приобретает не только высокий уровень развития гибкости, выносливости и скоростных качеств, но и силового по-

тенциала мышц верхних и нижних конечностей. Вследствие чего интегральная подготовленность спортсменов возрастает до нового более высокого уровня.

Стремление к обучению и приобретению эффективной структуры соревновательной деятельности определяет задачи и содержание подготовки спортсменов на всем протяжении спортивного совершенствования. В то же время, соревновательная деятельность, является интегральным показателем уровня эффективности системы спортивной подготовки [1, 2].

Учебно-тренировочный процесс должен ориентироваться на существующие модельные характеристики вида спорта. С этой целью мы посвятили исследование поиску эффективных средств физической подготовки, ориентированной на компоненты и модельные характеристики соревновательной деятельности.

Следовательно, поиск новых средств и методов совершенствования физической подготовленности спортсменов является актуальным и важным направлением научно-исследовательской и практической деятельности специалистов восточных единоборств, так как без наличия научно обоснованной методики общей и специальной физической подготовки учебно-тренировочный процесс будет малоэффективным.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эффективность управления учебно-тренировочным процессом в кекусинкай каратэ-до зависит от знания структуры соревновательной деятельности и ее особенностей на различных этапах процесса становления спортивно-технического мастерства.

Общее представление о составе двигательных действий спортсмена дает анализ соотношения отдельных технико-тактических действий в реальном соревновательном поединке. С этой целью в первой части исследования был проведен видео анализ 30 боев чемпионата мира. Использовались воспроизведение и замедленное воспроизведение видеозаписи, а также режим «стоп кадр».

Состав средств подготовленности, наиболее значимых для обеспечения активности и эффективности во время участия в соревнованиях, определяется квалификационными особенностями спортсменов, что необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса [1].

Исследование проходило на базе ДЮК ФП «Спарта» п. Переяславка района им. Лазо Хабаровского края. В нем приняли участие 40 спортсменов 12–14 лет имеющие квалификацию 5-кю, стаж занятий каратэ 3 года. Регистрация контрольных испытаний проводилась в стандартных условиях на одной и той же аппаратуре.

Результаты корреляционного анализа позволили определить наиболее эффективные упражнения с отягощениями, которые позволяют положительно воздействовать на компоненты соревновательной деятельности в кекусинкай каратэ-до.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В первой части исследования проводился анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации по «кумитэ». Он позволил выявить основные технические компоненты соревновательной деятельности. К ним относятся круговые удары ногой в «нижний уровень», прямые удары кулаком левой и правой рукой, удары развернутым кулаком в область солнечного сплетения, прямые удары ногой в «средний уровень», круговые удары ногой в «верхний и средний уровень», круговые удары ногой в «средний уровень».

Установлено, что «победители» в поединках достоверно превосходят «проигравших» в трех компонентах соревновательной деятельности. Во-первых, в прямых ударах кулаком «вперед находящейся» рукой, прямых ударах кулаком «сзади находящейся» рукой, а также в круговых ударах ногой в «нижний уровень» (таблица).

Основываясь на полученных данных, была проведена вторая часть исследования, направленная на выявление комплекса средств физической подготовленности, имеющих достоверную взаимосвязь и влияние на соревновательную деятельность [3].

Результаты корреляционного анализа позволили определить наиболее важные упражнения с отягощениями, которые вносят большой вклад в развитие физической подготовленности и непосредственно влияют на результативность и эффективность соревновательной деятельности в кекусинкай каратэ-до.

Корреляционный анализ показал, что для увеличения силы ударов руками следует использовать следующие упражнения: жим лежа на горизонтальной скамье; жим лежа на скамье под углом 45 градусов; разведение рук в стороны с гантелями из и. п. лежа на горизонтальной скамье; сгибание рук на перекладине; подъем штанги на грудь; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем прямых ног из и. п. лежа на горизонтальной скамье; наклоны в сторону из и. п. стойка ноги врозь узкая; держа штангу хватом снизу, поднимание и опускание кистей рук; лежа на горизонтальной скамье, отведение рук за голову; из и. п. стоя, наклон вперед со штангой на плечах; подъем коленей до угла 90 градусов из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; имитация ударов руками с утяжелителями; выталкивание штанги от груди в и. п. стоя; жим штанги из положения стойка ноги врозь широкая; подъем грифа штанги к подбородку; жим узким хватом лежа на горизонтальной скамье; отведение прямых рук в сторону из и. п. стойка ноги врозь.

Таблица – Сравнительный анализ соревновательной деятельности участников чемпионата мира по «кумитэ»

Технико-тактические действия	Победители		Проигравшие		Разность		Расч. знач. статистич. крит. (Т)	Р
	М	±m	М	±m	В ед. из	%		
Прямой удар кулаком «вперед стоящей» рукой	20,2	1,8	13,2	1,6	7	53	10	<0,05
Прямой удар кулаком «сзади стоящей» рукой	20,4	1,7	13,4	1,6	7	53	10	<0,05
Удар развернутым кулаком в область солнечного сплетения	14,1	1,2	10	1,6	4,1	41	10	<0,05
Круговой ударом ногой в «средний уровень»	10,1	1,4	6,3	1,1	3,8	60,3	20	<0,05
Круговой удар ногой в «нижний уровень»	21,5	1,4	13,7	1,3	7,8	56,9	10	<0,05
Прямой удар ногой	13,7	1,3	9,7	1,3	4	41,2	10	<0,05
Удар ребром стопы	1	1,4	0,6	0,9	0,4	66,6	187	>0,05
Удар коленом	1	1,3	0,7	0,9	0,3	42,8	187	>0,05
Рубящий удар ногой	0,9	1,6	0,3	0,8	0,6	200	189	>0,05
Прямой удар с разворота	0,7	0,9	0,6	0,9	0,1	16,6	187	>0,05
Круговой удар с разворота	0,5	0,7	0,2	0,6	0,3	150	189	>0,05
Круговой удар в «верхний уровень»	9,7	1,3	6,1	0,9	3,6	59	10	<0,05
Комбинации	1	1,4	0,6	0,9	0,4	66,7	198	>0,05

Для увеличения силы ударов ногами целесообразно применять следующие упражнения. Подъем прямых ног из и. п. положении лежа на

горизонтальной скамье; наклоны со штангой из и. п. стоя; приседание со штангой на плечах; наклон вперед со штангой на плечах; 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; стоя на одной ноге, вторая согнута, отягощение в руках, подъем на носки. Изложенные выше упражнения силовой и скоростно-силовой направленности имеют коэффициенты корреляции, говорящие о наличии взаимосвязи с видами ударных действий, совершаемых в период ведения соревновательных поединков.

Анализ видеоматериалов позволили установить компоненты и их объемы в соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации и использовать их в каче-

стве модельных характеристик для ориентировки и построения учебно-тренировочного процесса юношей в киокусинкай каратэ-до.

В результате проведенного исследования установлено, что анализ технико-тактических действий соревновательной деятельности по «кумитэ» позволил установить, что «победители» в поединках превосходят «проигравших» по большинству технических действий. Данные различия статистически достоверны.

Следовательно, предложенная методика выбора средств совершенствования физической подготовленности спортсменов, основанная на анализе соревновательной деятельности и корреляционной взаимосвязи, позволяет целенаправленно влиять на развитие специальных физических качеств в кекусинкай каратэ-до.

ЛИТЕРАТУРА

1. Небураковский А.А. Особенности физической подготовки в боевом самбо / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 253–255.
2. Небураковский А.А. Особенности физической подготовки юношей к кумите в киокусинкай каратэ-до / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина, А.В. Четвертаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 227–231.
3. Щетина Б.М. Определение нормативных показателей для этапного контроля физической подготовленности юных тяжелоатлетов / Б.М. Щетина // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С.26–27.

REFERENCES

1. Neburakovsky, A.A. and Shchetina, B.M. (2021) “Features of physical training in combat sambo”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202). pp. 253–255.
2. Neburakovsky, A.A., Shchetina, A.V. and Chetvertakov, B.M. (2018) “Features of physical preparation of young men for kumite in kyokushin karate-do”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (158). pp. 227–231.
3. Shchetina, B.M. (1985) “Determination of normative indicators for stage-by-stage control of physical readiness of young weightlifters”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4. pp. 26–27.

Контактная информация: 30200725@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.11.2022

УДК 796.015.1

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ФИТНЕСА И НУТРИЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ, ПРОВОДИМОЙ С УЧЕТОМ ФАЗ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Наталья Дмитриевна Нененко, кандидат биологических наук, доцент, Мария Павловна Толокова, магистрант, Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск

Аннотация

Введение. Взаимосвязь нутриционной поддержки и тренировочного процесса в зависимости от фаз овариально-менструального цикла – вопрос физического и психологического благополучия женщин зрелого возраста. Физиологический подход к подбору средств, методов физической активности и организации нутриционной поддержки оказывает более выраженный оздоровительный эффект и создает предпосылки для повышения качества жизни и улучшения психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста. Цель исследования: оценка эффективности занятий фитнесом с женщинами второго зрелого возраста при организации нутриционной поддержки с учетом фаз овариально-менструального цикла. Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие 15 женщин второго зрелого возраста. Все женщины занимались фитнесом в рамках проекта протяженностью 2 месяца под руководством инструктора групповых программ с организа-