

**Модель техніко-тактичної підготовки каратистів
«силової» та «темпової» манер ведення поєдинку**

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Створено модель техніко-тактичної підготовки єдиноборців «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку, яка розкриває особливості комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». Здійснено підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «темпової» манер ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате.

Ключові слова: каратист, «силовик», «темповик», стилі ведення поєдинку, техніко-тактична підготовка, завдання, модель підготовки.

Основним напрямком розвитку сучасних єдиноборств залишається вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Адже володіння високим рівнем фізичної підготовленості, як основою змагальної діяльності єдиноборця, не дозволить досягти успіху та запланованого результату.

Установлено, що дослідження техніко-тактичної майстерності останніх років спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності; розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту; створення моделі техніки «сильніших» спортсменів; вивчення біомеханічних характеристик рухів; вплив морфофункціональних можливостей та рівня фізичного розвитку спортсмена на зміст технічної підготовленості; вивчення основних тактичних дій та прийомів спортсменів; розробку техніко-тактичних схем ведення змагальної боротьби та ін. [1-8].

Однак у літературних джерелах чітких методичних рекомендацій стосовно техніко-тактичної підготовки каратистів «кіокушинкай» з урахуванням стилю ведення поєдинку не знайдено. У більшості літературних джерел автори пропонують лише комбінації або серії ударів без чіткого описання техніко-тактичних завдань та практичних рекомендацій.

Аналіз проведених досліджень дозволив встановити, що спортсмени «силовики» при вдосконаленні комбінацій технічних прийомів більше уваги приділяли комбінаціям із застосуванням натиску на супротивника (40%), зі зміною секторів ураження (20%), з повторними ударами (20%), з дією на реагування супротивника (10%), із застосуванням натиску супротивника (10%), з акцентом на силовий натиск.

Спортсмени «темпової» манери ведення поєдинку – комбінаціям із застосуванням натиску на супротивника (40%), зі зміною секторів ураження (20%), з повторними ударами (20%), з дією на реагування супротивника (10%),

із застосуванням натиску супротивника (10%), з акцентом на темповий натиск. (рис. 1).

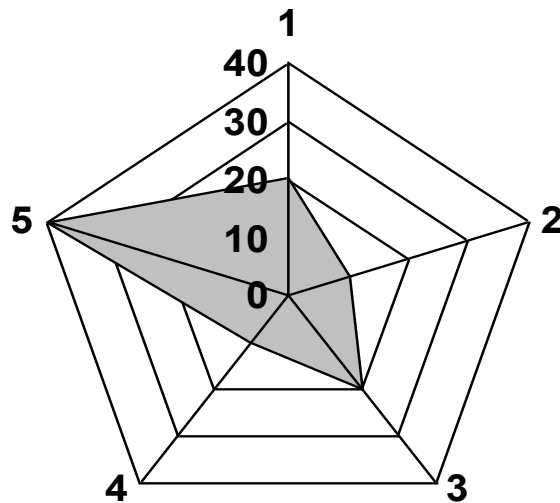


Рис. 1. Модель техніко-тактичної підготовки спортсменів-юніорів «силової» та «темпової» манери ведення поєдинку:

1 – комбінації зі зміною секторів ураження (%); 2 – з дією на реагування супротивника (%); 3 – з повторними ударами (%); 4 – із застосуванням натиску супротивника (%); 5 – із застосуванням натиску на супротивника (%)

Спираючись на аналіз спеціальної літератури [1-6] та на створену модель був здійснений підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів обох манер ведення поєдинку. Далі розкрито комплекси завдань для «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате, зокрема, комбінацій із натиском на супротивника та зі зміною секторів ураження.

Комплекс завдань для вдосконалення комбінацій із натиском на супротивника

Без партнера (за допомогою боксерського мішку)

1. Задовільне виконання серій за сигналом тренера, збільшення ритму та сили нанесення ударів.

2. Задовільне виконання серій за сигналом тренера, збільшення ритму нанесення ударів із одночасною зміною сектора ураження.

3. Задовільне виконання серій із двох ударів за сигналом тренера, збільшення кількості ударів у серії з одночасним збільшенням ритму нанесення ударів.

4. Задовільне виконання серій за сигналом тренера, проведення серії повторних акцентованих ударів зі збільшенням ритму їх нанесення

З партнером (за допомогою боксерської подушки)

1. Завдання 1 – 4 такі ж, як з боксерським мішком, але у русі, круговий удар ногою в нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника. При натиску на суперника з подушкою – сковування та контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження.

2. Виконання серій ударів у русі, виконання сковування, контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження.

З партнером (за допомогою боксерських лап)

1. Задовільне виконання серій ударів, проведення сковування та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження.

2. Задовільне виконання серій ударів, проведення штовхання та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження.

3. Виконання серій ударів у русі, проведення сковування (штовхання) та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження (1 атака 2 – 3 серії; 3 – 4 серії).

Закріплення вивченого матеріалу рекомендується під час вільного поєдинку.

Комплекс завдань для вдосконалення комбінацій зі зміною секторів ураження

Без партнера (за допомогою боксерського мішку)

1. Задовільне виконання серій ударів в один сектор за сигналом тренера, швидка зміна сектору ураження.

2. Задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, виконання окремого удару в серії з акцентом на силу (швидкість, точність).

3. Задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, збільшення ритму нанесення ударів (2 раунди по 1 хв., 3 прискорення по 10 сек.).

4. Задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, збільшення сили нанесення ударів (2 раунди по 1 хв., 4 акценти по 5 сек.).

5. Задовільне виконання серій із двох ударів за сигналом тренера, збільшення кількості ударів у серії.

З партнером (за допомогою боксерської подушки)

1. Завдання 1 – 5 такі самі, як з боксерським мішком, але при зміні секторів ураження круговий удар ногою в нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника.

2. Виконання серій ударів у русі, при натиску суперника з подушкою – захист та зустрічна контратака серією ударів зі міною секторів ураження, при відступі – атака серією ударів зі міною секторів ураження (2 – 4 серії).

3. Виконання серій ударів у русі, атака серією ударів зі міною секторів ураження.

З партнером (за допомогою боксерських лап)

1. Виконання серій ударів по лапах. Спортсмен з лапою заздалегідь обумовлює перший удар у серії, а також почерговість наступних ударів та сектор ураження завдяки певної фіксації та розвороту лапи.

2. Виконання серій ударів по лапах. За сигналом суперника (відкриття сектору ураження) нанесення акцентованого удару в розкритий сектор.

3. Атака суперника з лапою – захист та зустрічна контратака серією ударів з наступним акцентованим ударом у вільний сектор.

4. Атака суперника з лапою – захист та зустрічна контратака серією ударів з наступним акцентованим ударом у вільний сектор (1 атака 2 – 3 серії; 3 – 4 серії).

Література:

1. Бойченко Н. В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов : Научн. журнал. – Харьков : ХГАДИ, 2010. – №1. – С. 7-11.

2. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – №2. – С. 19-21.

3. Бойченко Н. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.

4. Малков О. Б. Манеры ведения боя и тактические механизмы достижения успеха в «кекусинкай» каратэ / О. Б. Малков, С. А. Шоршоров // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 2. – М. :ФОН, 2002. – С. 92-103.

5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А. Ф. Шарикова и О. Б. Малкова]. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.

6. Танюшкин А. Кекусинкай – боевое каратэ. Боевое предназначение базовой техники / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер. – М. : Орбита-М, 2006. – 63 с.

7. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. - №2. – С. 59-63.

8. Тропін Ю. М. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. / Ю. М. Тропін, Н. В. Бойченко, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск - Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 23.12.2016 р.