

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.853.26:796.093.6

БОЙЧЕНКО Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

## Показники техніки змагальної діяльності каратистів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай»

**Анотація. Мета:** визначити основні показники техніки змагальної діяльності каратистів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай» та виявити їх відмінності. **Матеріал і методи:** аналіз відеозаписів змагальної діяльності висококваліфікованих каратистів; педагогічні спостереження; методи математичної статистики. **Результати:** на основі аналізу відеозаписів змагальної діяльності створено модель технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації. Виявлено відмінності в техніці змагальної діяльності каратистів різної кваліфікації. **Висновки:** виявлено серії технічних прийомів каратистів різної кваліфікації, їх частота застосування та ефективність. Підтверджено, що в змагальному поєдинку каратистів високої кваліфікації переважають серії технічних прийомів. Встановлено, що техніка змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації відрізняється більшою різноманітністю поєднань ударів у серіях із двох і трьох ударів та більш.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, показники, техніка, серії, технічні прийоми, модель.

**Вступ.** Аналіз техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в єдиноборствах дозволяє виділити основні технічні дії та елементи змагальної діяльності, а, виходячи з цього, більш раціонально та ефективно організувати учбово-тренувальний процес єдиноборця [4].

Більшість авторів [1–3; 5] зазначають, що основну увагу в процесі підготовки спортсменів слід надавати вдосконаленню тих технічних дій та комбінацій, що застосовуються в змагальній діяльності найчастіше, тоді як інші доцільно використовувати для розширення рухового досвіду та формування індивідуальної манери бою. Ці прийоми засновані на найбільш ймовірних вихідних положеннях, які складаються під час захисних та контратакуючих дій на татамі або ринзі.

Автоматизація серійної та комбінаційної техніки ніяк не обмежує свідомого вибору спортсменом найбільш вигідних дій у мінливій обстановці на татамі. Володіючи вивченими прийомами, спортсмен більш уважно спостерігає й сприймає дії суперника та в необхідний момент миттєво обирає із бойових засобів необхідний прийом, який блискавично застосовує.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами та темами.** Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури.

**Мета дослідження:** визначити основні показники техніки змагальної діяльності каратистів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай» та виявити їх відмінності.

**Завдання роботи:**

1. Створити модель технічної підготовленості спортсменів високої кваліфікації.
2. Виявити відмінності в техніці змагальної діяльності каратистів різної кваліфікації.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз відеозаписів змагальної діяльності висококваліфікованих каратистів; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу відеозаписів змагальної діяльності V чемпіонату світу з «кіокушинкай» карате (IKO 1) 5 World Weight Category Karate Champion-

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.001](http://dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.001)

© БОЙЧЕНКО Н. В. 2014



ships, який проходив в Японії (27–28.04.2013 р.), дозволили створити модель технічної підготовленості спортсменів кваліфікації майстер спорту (МС) та майстер спорту міжнародного класу (МСМК). Аналіз змагальної діяльності виявив, що під час поєдинку спортсмени застосовують не тільки поодинокі удари руками та ногами, але і короткі серії ударів, вдало чергуючи їх між собою. Було виділено серії з двох і трьох ударів та більше, які каратисти прагнуть завершати нокаутуючим ударом.

Доведено, що в змагальному поєдинку каратистів високої кваліфікації переважає серійна та комбінаційна техніка. А саме, під час поєдинку каратисти високої кваліфікації в середньому за бій виконують 21 комбінацію. Встановлено, що при виконанні серійної техніки у каратистів високої кваліфікації переважають серії із двох ударів (57%). Це зумовлено, в першу чергу, специфікою змагальної діяльності. Для підвищення ефективності ведення сутички спортсмени застосовують серії із постійним числом ударів, а потім несподівано збільшують кількість ударів у серії. Це пояснюється звиканням супротивника до певного числа ударів у серії, тому він пропускає удари, коли серія становиться довшою. Встановлено, що ефективність серій із трьох ударів та більш складає 80%, серій із двох ударів – 64%.

Аналіз серій ударів, які найчастіше застосовуються під час поєдинку каратистів високої кваліфікації дозволив створити модель техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації (табл. 1).

При дослідженні техніки змагальної діяльності 30 спортсменів-студентів (I розряд) під час педагогічного експерименту та порівнянні її з показниками техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації виявились деякі відмінності (табл. 2–4).

Порівняльний аналіз показує, що при виконанні серій технічних прийомів у каратистів I спортивного розряду у відсотковому співвідношенні, як і у спортсменів високої кваліфікації, перевагу мають серії із двох ударів (62%), серії із трьох ударів та більш також мають малий відсоток застосування – 38%.

Порівняння ефективності виконання серій технічних прийомів виявило певні розбіжності. Так, у спортсменів I розряду, на відміну від каратистів високої кваліфікації, ефективність серій із двох ударів



Таблиця 1

## Модель техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації

Серії із 2-х ударів	Серії із 3-х ударів та більш
<b>Руками</b>	
Двійка (прямий удар рукою – прямий удар рукою)	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – удар знизу рукою
Прямий удар рукою – удар знизу рукою	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – прямий удар рукою
Удар знизу рукою – удар знизу рукою	Двійка – удар знизу рукою
Удар знизу рукою – прямий удар рукою	Двійка – прямий удар рукою
	Двійка – удар знизу рукою – прямий удар рукою
<b>Руками+ногами</b>	
Прямий удар рукою – круговий удар ногою	Двійка – круговий удар ногою
Удар знизу рукою – круговий удар ногою	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – круговий удар ногою
Круговий удар ногою – прямий удар рукою	Удар знизу рукою – удар знизу рукою – круговий удар ногою
Прямий удар рукою – прямий удар ногою	Двійка – прямий удар рукою – круговий удар ногою
Круговий удар ногою – удар знизу рукою	Круговий удар ногою – прямий удар рукою – удар знизу рукою
Прямий удар рукою – удар коліном	Круговий удар ногою – прямий удар рукою – круговий удар ногою
	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – удар коліном
<b>Ногами</b>	
Круговий удар ногою – круговий удар ногою	

Таблиця 2

## Порівняння показників техніки змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай»

Технічний прийом	Відсоток застосування під час поєдинку		Ефективність (%)	
	МС	I розряд	МС	I розряд
Серії із 2-х ударів	57	62	64	41
Серії із 3-х ударів та більше	43	38	80	28

складає – 41%. Серії із трьох ударів та більш у змагальному поєдинку спортсменів такої кваліфікації взагалі малоефективні – 28%. Це пояснюється тим, що спортсмени I розряду в достатній мірі не володіють здатністю створювати більш вигідні умови для нанесення ефективного кінцевого удару в серіях із трьох ударів та більше.

Подальший аналіз дозволив встановити серії ударів, які найчастіше застосовуються під час поєдинку каратистів I розряду, та порівняти їх з показниками техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації (табл. 3, 4)

Порівняння показників виявило, що під час змагального поєдинку спортсмени I розряду застосовують майже весь арсенал серій, що і спортсмени високої кваліфікації, але відсоток застосування цих серій

під час двобою дещо відрізняється, як в серіях із двох, так і трьох ударів та більше. На відміну від майстрів спорту, спортсмени, що досліджуються, в основному застосовують серії із найбільш простим сполученням ударів як руками, так і рук з ногами (серії № 1, 3, 6–9 у серіях з двох ударів; серії № 1, 4, 6–9, 11 у серіях з трьох ударів та більше). Невміння спортсменів поєднувати в серії різноманітні за характером виконання удари, які засновані на здатності створення найбільш ймовірних вихідних положень, пояснюється недостатнім рівнем підготовленості каратистів.

Для вдосконалення серій технічних прийомів доцільно використовувати спеціальні технічні засоби, які враховують специфіку змагальної діяльності виду спорту. Найбільшого поширення в сучасних східних єдиноборствах здобуло традиційне устаткування



Таблиця 3

**Порівняння показників техніки змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай» (серії із 2-х ударів)**

№ серії	Серії із 2-х ударів	Відсоток застосування під час поєдинку	
		МС	I розряд
<b>Руками</b>			
1	Двійка (прямий удар рукою – прямий удар рукою)	21	32
2	Прямий удар рукою – удар знизу рукою	12	2
3	Удар знизу рукою – удар знизу рукою	6	12
4	Удар знизу рукою – прямий удар рукою	6	–
<b>Руками+ногами</b>			
6	Прямий удар рукою – круговий удар ногою	21	6
7	Удар знизу рукою – круговий удар ногою	6	2
8	Круговий удар ногою – прямий удар рукою	2	12
9	Прямий удар рукою – удар коліном	2	–
10	Прямий удар рукою – прямий удар ногою	1	–
11	Круговий удар ногою – удар знизу рукою	1	–
<b>Ногами</b>			
12	Круговий удар ногою – круговий удар ногою	2	16

Таблиця 4

**Порівняння показників техніки змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай» (серії із 3-х ударів)**

№ серії	Серії із 3-х ударів	Відсоток застосування під час поєдинку	
		МС	I розряд
<b>Руками</b>			
1	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – удар знизу рукою	6	8
2	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – прямий удар рукою	3	–
3	Двійка – удар знизу рукою	3	–
4	Двійка – прямий удар рукою	3	12
5	Двійка – удар знизу рукою – прямий удар рукою	2	–
<b>Руками+ногами</b>			
6	Двійка – круговий удар ногою	21	16
7	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – круговий удар ногою	11	2
8	Удар знизу рукою – удар знизу рукою – круговий удар ногою	6	8
9	Двійка – прямий удар рукою – круговий удар ногою	2	12
10	Круговий удар ногою – прямий удар рукою – удар знизу рукою	2	1
11	Круговий удар ногою – прямий удар рукою – круговий удар ногою	2	6
12	Прямий удар рукою – удар знизу рукою – удар коліном	2	–



ня: боксерські мішки, груші, лапи, маківари, настінні подушки та ін. Застосування цих засобів дозволить значно підвищити ефективність учбово-тренувально-го процесу.

#### Висновки:

1. Підтверджено, що в змагальному поєдинку каратистів високої кваліфікації переважають серії технічних прийомів.

2. Виявлено, що при виконанні серій технічних прийомів каратистів високої кваліфікації перевагу мають серії із двох ударів (57%), але встановлено, що серії із трьох ударів та більш (80%) відрізняються більшою ефективністю, ніж серії із двох ударів (64%). У спортсменів нижчої кваліфікації (I спортивний розряд)

у змагальному поєдинку також перевагу мають серії із двох ударів (62%), але на відміну від майстрів спорту серії із трьох ударів та більше взагалі малоефективні – 28%.

3. Встановлено, що техніка змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації відрізняється більшою різноманітністю поєднань ударів у серіях із двох і трьох ударів та більш.

**Перспективи подальших досліджень.** Використовуючи моделі техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, планується створити комплекси завдань для вдосконалення технічної майстерності каратистів.

#### Список використаної літератури:

1. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: [Монография] / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – 113 с.
2. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовка высококвалифицированных спортсменов: учебное пособие / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
3. Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе [исправленное и доп.] / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 187 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Тактико-технические характеристики подинка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А. Ф. Шарикова и А. Б. Малкова]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

Стаття надійшла до редакції: 01.09.2014 р.

Опубліковано: 31.10.2014 р.

**Аннотация. Бойченко Н. В. Показатели техники соревновательной деятельности каратистов различной квалификации стиля «киокушинкай».** Цель: определить основные показатели техники соревновательной деятельности каратистов разной квалификации стиля «киокушинкай» и выявить их различия. **Материал и методы:** анализ видеозаписей соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов; педагогические наблюдения; методы математической статистики. **Результаты:** на основе анализа видеозаписей соревновательной деятельности создана модель технической подготовленности каратистов высокой квалификации. Выявлены различия в технике соревновательной деятельности каратистов разной квалификации. **Выводы:** определены серии технических приемов каратистов разной квалификации, их частота применения и эффективность. Подтверждено, что в соревновательном поединке каратистов высокой квалификации преобладают серии технических приемов. Установлено, что техника соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации отличается большим разнообразием сочетаний ударов в сериях из двух и трех ударов и более.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, показатели, техника, серии, технические приемы, модель.

**Abstract. Boychenko N. Indicators technology competitive activities of varying skill karate style «kyokushin».** Purpose: to identify the main indicators of the art of competitive activity karate different qualifications style «kyokushin» and identify their differences. **Material and Methods:** analysis of video recordings of highly competitive activity karate; teacher observations; methods of mathematical statistics. **Results:** based on the analysis of video recordings of competitive activity created a model of technical preparedness karate qualifications. The differences in the technique of competitive activity karate different qualifications. **Conclusions:** it was found a series of karate techniques with different skills, their frequency of use and effectiveness. Confirmed that in the competitive fight karate qualifications dominated series techniques. It is found that the technique of competitive activity highly skilled athletes is very varied combinations strikes in series of two or three strikes and more.

**Keywords:** competitive activity, performance, equipment, series, techniques, model.

#### References:

1. Gaskov A. V., Kuzmin V. A. Struktura i soderzhanie trenirovochno-sorevnovatelnoy deyatel'nosti v bokse [The structure and content of the training-competitive activity in the box], Krasnoyarsk, 2004, 113 p. (rus)
2. Kiselev V. A. Sovershenstvovaniye sportivnoy podgotovka vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov [Improving the training of highly qualified sports athletes], Moscow, 2006, 127 p. (rus)
3. Ogurenkov Ye. I. Blizhniy boy v bokse [Melee in boxing], Moscow, 1969, 187 p. (rus)
4. Platonov V. N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [General theory of training athletes in Olympic sports], Kyiv, 1997, 584 p. (rus)
5. Sharikov A. F., Malkov A. B. Taktiko-tekhnicheskiye kharakteristiki podinka v sportivnykh yedinoborstvakh [Tactical-technical characteristics podynka in Combat Sports], Moscow, 2007, 224 p. (rus)

Received: 01.09.2014.

Published: 31.10.2014.

**Бойченко Наталя Валентинівна:** к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Бойченко Наталья Валентиновна:** к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Natalya Boychenko:** PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

E-mail: natalya-meg@rambler.ru

