

Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті запропоновано план навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів «темпового» стилю ведення бою, розкрито особливості індивідуалізації техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел, педагогічного спостереження, бесід з тренерами-викладачами з карате розроблено план навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів «темпового» стилю ведення бою.

Ключові слова: карате; план; «темповик»; бій; засоби; вдосконалення; критерії.

Вступ. З метою оптимізації навчально-тренувального процесу і досягнення запланованого результату використовуючи сильні сторони єдиноборця, рекомендується дотримуватися індивідуального підходу, враховуючи манеру ведення поєдинку спортсмена (Ашанин, & Литвиненко, 2013; Бойченко, 2007; Брискин, Товстоног, & Розторгуй, 2009; Товстоног, 2010).

Аналіз останніх наукових робіт показує, що більшість досліджень в цьому напрямку були спрямовані на вивчення ефективності індивідуалізованої техніко-тактичної підготовки з урахуванням стилів ведення поєдинків спортсменів-єдиноборців (Баранов, 2011; Езан, 2008; Ермаков, Тропин, & Пономарев, 2015). Деякі автори вивчали взаємозв'язок індивідуального стилю змагальної діяльності і тактики ведення поєдинків (Горанов, 2011). Інші вдосконалювали методіку техніко-тактичної підготовки єдиноборців, засновану на особливостях індивідуальних стилів змагальної діяльності, застосовуючи спеціальні технічні засоби (Бойченко, 2010; Демин, & Степанов, 2008; Ермаков, & Бойченко, 2010). Також створювались моделі техніко-тактичної підготовки єдиноборців різних манер ведення поєдинку (Бойченко, 2017). Здійснювався аналіз складу тіла єдиноборців, що представляють різні стилі ведення змагального поєдинку (Зебзеев, Зекрин, & Зданович, 2014), вивчались вікові особливості розвитку ударних рухових дій єдиноборців різних стилів ведення двобою (Селезнев, 2016), спеціальна фізична підготовка в єдиноборствах з урахуванням стилю ведення поєдинку (Камнев, 2012).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Мета дослідження: розробити план навчально-тренувального заняття з карате для спортсменів «темпового» стилю ведення бою.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, бесіди з тренерами-викладачами з карате.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, бесіди з тренерами-викладачами з карате дозволили виявити, що каратистам «темпової» манери ведення поєдинку необхідно акцентувати увагу на швидкі та темпові удари, передовсім використовувати темповий натиск на супротивника, використовуючи серії з постійною кількістю ударів, у яких несподівано змінюється їх кількість, темп нанесення та сектор ураження супротивника, проведення акцентованих повторних ударів (Бойченко, 2010; Литвиненко, 2013). Проведені раніше дослідження вказують ефективність відсоткового застосування комбінацій технічних прийомів для різних манер ведення поєдинку каратистів. Так, для «темповиків» доцільно застосовувати комбінації 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%) (Бойченко, 2010).

Пропонується план навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів-юніорів у предзмагальному мезоциклі (у залежності від манери ведення поєдинку).

План навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів-юніорів «темпового» стилю ведення бою

Завдання:

1. Удосконалення ТТП.
2. Підвищення швидкісних якостей.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА – 15 хвилин. Розминка. Рухливі ігри для розвитку швидкості реакції в спеціалізованих рухах каратистів.

ОСНОВНА ЧАСТИНА – 65 хвилин.

Удосконалення комбінацій технічних прийомів, підвищення швидкості технічних прийомів під час виконання комбінацій.

Удосконалення комбінацій із застосуванням натиску на супротивника (55 хвилин):

Без партнера (за допомогою боксерського мішку) 15 хвилин: 1) задовільне виконання серій за сигналом тренера, збільшення ритму та сили нанесення ударів;

2) задовільне виконання серій із двох ударів за сигналом тренера, збільшення кількості ударів у серії з одночасним збільшенням ритму нанесення ударів;

3) задовільне виконання серій за сигналом тренера, проведення серії повторних акцентованих ударів зі збільшенням ритму їх нанесення.

Із партнером (за допомогою боксерської подушки) 20 хвилин: 1) завдання 1-3 ті ж самі, як з боксерським мішком, але рухаючись, круговий удар ногою в нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника;

2) при натиску на суперника з подушкою застосовуються сковування та контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження;

3) виконання комбінацій, в пересуванні на тренажері, виконання сковування та контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження.

Приклад: – сковування – удар знизу правою рукою в середній рівень (живіт) – удар знизу лівою рукою в середній рівень (груди) – круговий удар правою ногою в нижній рівень – круговий удар правою ногою в верхній рівень;

– сковування – удар знизу правою рукою в середній рівень (живіт) – прямий удар лівою рукою в середній рівень (живіт) – прямий удар правою рукою в середній рівень (груди).

З партнером (за допомогою боксерських лан) 20 хвилин: 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, в пересуванні на тренажері, проведення сковування (штовхання) та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження (1 атака 2-3 серії; 3-4 серії).

Приклад: – з лівосторонньої стійки прямий удар правою рукою – круговий удар правою ногою в нижній рівень із кроком уперед – сковування – удар знизу лівою рукою – удар знизу правою рукою – удар коліном лівою ногою – удар коліном лівою ногою із кроком уперед;

– з лівосторонньої стійки прямий удар лівою рукою – прямий удар правою рукою – удар знизу лівою рукою – штовхання – круговий удар лівою ногою в середній рівень – прямий удар правою рукою – прямий удар лівою рукою – круговий удар правою ногою в нижній рівень із кроком уперед.

Відпрацювання вивченого матеріалу у вільному поєдинку (10 хвилин).

Чотири поєдинки з різними суперниками.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 5 хвилин.

Вправи на відновлення дихання, розтягування, розслаблення

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 102-107.
- Баранов, М. В. (2011). Характеристика ефективності індивідуалізованої техніко-тактичної підготовки спортсменів каратэ-до з урахуванням стилів ведення поєдинків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 98-101.

- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В. (2010). Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів. (Автореферат на здобуття наукового ступеня канд.фіз.вих). Харків, Україна.
- Бойченко, Н. В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11-14.
- Брискин, Ю. А., Товстоног, А. Ф., & Розторгуй, М. С. (2009). Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*, №1, 20-25.
- Горанов, Б. (2011). Взаимосвязь индивидуального стиля соревновательной деятельности и тактики ведения поединков в греко-римской борьбе. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 82(12). 58-60.
- Демин, И. В., & Степанов, М. Ю. (2008). Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, (3 (8)), 8-14.
- Езан, В. Г. (2008). Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №1, 13-18.
- Ермаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2010). Техничко-тактичска підготовка спортсменів-юніорів «кіокушинкай» каратэ при допомозі спеціальних технічских засобів. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Пономарев, В. А. (2015). Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5), 46-51.
- Зебзеев, В. В., Зекрин, Ф. Х., & Зданович, О. С. (2014). Анализ состава тела дзюдоистов-юниоров, представляющих разные стили ведения соревновательного поединка. *Наука и спорт: современные тенденции*, 3(2 (3)). 69-73.
- Камнев, Р. В. (2012). Специальная физическая подготовка в таеквон-до ИТФ с учётом стиля ведения поединка. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*, (2), 13-16.
- Литвиненко, А. М. (2013). Техніко-тактичні стилі ведення спортивного поєдинку в ударних єдиноборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (1 (34)), 35-38.
- Селезнев, И. А. (2016). Возрастные особенности развития ударных двигательных действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения

поединка. *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии*, 460.

Товстоног, О. (2010). Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*, Т.1, 322-327.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна – кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Надійшла до редакції 07.12.2019 р.