

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.853.26:796.015.1

БОЙЧЕНКО Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

## Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку

**Анотація. Мета:** оптимізація процесу техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку. **Матеріал і методи:** аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств, аналіз відеозаписів технічних прийомів, педагогічні спостереження. **Результати:** створено модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку. Здійснено підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате. **Висновки:** створено модель техніко-тактичної підготовки єдиноборців «ігрової» манери ведення поєдинку, яка розкриває особливості комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». Здійснено підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате, спрямований на вдосконалення комбінацій з дією на реагування супротивника.

**Ключові слова:** техніко-тактична підготовка, модель, манера, поєдинок, комбінації прийомів.

**Вступ.** У залежності від індивідуальності спортсмена, побудови його тіла, фізичного розвитку, темпераменту, волі, рухових можливостей у нього формується притаманна тільки йому, індивідуальна манера ведення поєдинку, а відповідно, ще індивідуальна тактика [1; 2; 4; 8; 10].

У спортивних єдиноборствах виявлення манери ведення сутички спортсмена здійснюється за домінуючими у нього фізичними якостями: здатність до прояву сили характеризує «силовика», витривалості – «темповика», здатність до техніко-тактичного обігравання – «ігровика». Ці манери ведення сутички є загальноприйнятими у спортивних єдиноборствах. Але кожен окремий вид єдиноборств має певні специфічні доповнення до них, а інколи виокремлює свої манери, характеристика яких визначається специфікою змагальної діяльності.

Дослідження, які проводилися в останні роки у «кіокушинкай» карате, [3; 9] дозволили встановити, що для спортсменів стилю «кіокушинкай» характерно застосування трьох манер ведення поєдинку: ударний напад (силове домінування, темпове, домінування при взаємокоординації дій, у керуванні руховими реагуваннями суперника), комбінаційний напад та провокаційне маневрування. Ударний напад характеризується постійним прагненням обох бійців до захоплення тактичної ініціативи при виборі дистанції. При нанесенні всіх різновидів ударів бійці прагнуть, здійснюючи натиск, побороти суперника. Серії ударів та комбінації ударів бійці хочуть завершити ударом, який нокаутує. Значна частина поєдинку проходить на середній та короткій дистанціях, а дальня застосовується рідко й в основному для проведення ударів ногами. Для комбінаційного нападу характерне широке застосування погроз, хибних та підготовчих атак. Основу цієї манери становить виклик у суперника реакції переключення при його обіграванні зміненням сектору нанесення ударів, темпу їх виконання та ін. Провокаційне маневрування характеризується наданням можливості супернику застосування оборонних дій у не вигідних умовах, активного застосуван-

ня різноманітних підготовчих та результативних дій без переходу до атаки (провокування та виклик). Для цієї манери бою властиве застосування обігравання, зміненням напрямку лінії атаки та довжини дистанції, викликом на переслідування та ін.

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

**Мета дослідження:** оптимізація процесу техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку.

**Завдання дослідження:**

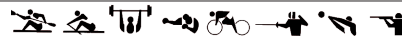
1. Створити модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку.
2. Здійснити підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате.

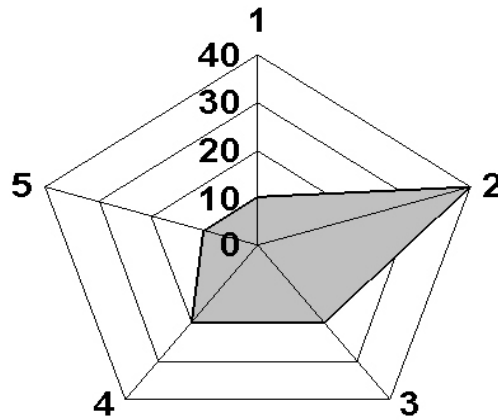
**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств, аналіз відеозаписів технічних прийомів, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою оптимізації навчально-тренувального процесу і досягнення запланованого результату, використовуючи сильні сторони єдиноборця, рекомендується дотримуватися індивідуального підходу, враховуючи манеру ведення поєдинку спортсмена.

Єдиноборцям «ігрової» манери ведення поєдинку необхідно звертати увагу на вдосконалення хибних атаквальних дій, погроз, пауз та застосування уповільнень удару в комбінації, мати в арсеналі зустрічні комбінації, поєднані з маневруванням, зміною лінії атаки та штовханням.

Відомо, що серії та комбінації технічних прийомів у кожному виді єдиноборств виконуються з урахуванням специфіки змагальної діяльності. Так, для «кіокушинкай» карате є доцільним виконання п'яти видів комбінацій [3]: комбінації зі зміною секторів ураження; з дією на реагування супротивника; з повторними ударами; із застосуванням натиску супротивника; із





**Рис. Модель техніко-тактичної підготовки спортсменів-юніорів «ігрової» 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 (%)

застосуванням натиску на супротивника.

Аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з «кіокушинкай» карате, аналіз відеозаписів технічних прийомів каратистів, педагогічні спостереження дозволили створити модель техніко-тактичної підготовки спортсменів-юніорів у відповідності до манери ведення поєдинку (рис.). При вдосконаленні комбінацій технічних прийомів каратисти «ігрової» манери ведення поєдинку більше уваги приділяли комбінаціям з дією на реагування супротивника (40%), із застосуванням натиску супротивника (20%), з повторними ударами (20%), зі зміною секторів ураження (10%), із застосуванням натиску на супротивника (10%), з акцентом на створення незручних ситуацій для суперника.

Спираючись на аналіз спеціальної літератури [3; 5–7] та на створену модель, був здійснений підбір комплексів завдань для вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате, зокрема комбінацій з дією на реагування супротивника.

Удосконалення комбінацій технічних прийомів відбувалось в основній частині навчально-тренувального заняття.

Удосконалення комбінацій з дією на реагування супротивника.

Без партнера (за допомогою боксерського мішку):

1) задовільне виконання серій ударів з використанням хибної атаки (паузи, мікропаузи, уповільнення удару, погрози) перед серією, усередині серії, перед останнім ударом, перед серією та перед останнім ударом;

2) задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера-викладача, хибна атака та наступна контратака серією ударів зі зміною сектору ураження;

3) задовільне виконання серій ударів за сигналом тренера, пауза (мікропауза) та наступна контратака серією ударів.

З партнером (за допомогою боксерської подушки):

1) завдання 1–3 ті ж самі, як з боксерським мішком, але круговий удар ногою у нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника;

2) виконання серій ударів у пересуванні, при на-

тиску суперника з подушкою – захист та зустрічна контратака серією ударів з імітацією хибної атаки (паузи, мікропаузи, уповільнення удару) перед останнім ударом;

3) при відступі суперника з подушкою – атака серією ударів з імітацією хибних дій (паузи, мікропаузи, уповільнення удару) перед серією, усередині серії, перед останнім ударом, перед серією та перед останнім ударом (1 атака – 2–3 серії; 3–4 серії).

*Приклад:*

– захист – прямий удар лівою рукою у середній рівень (груди) – прямий удар правою рукою у середній рівень (груди) – удар знизу лівою рукою у середній рівень (живіт) – пауза – удар знизу лівою рукою у середній рівень (живіт);

– з лівосторонньої стійки круговий удар лівою ногою у середній рівень – прямий удар правою рукою у середній рівень (груди) – хибна атака прямим ударом правою рукою у середній рівень (груди) – удар знизу лівою рукою у середній рівень (живіт) – круговий удар правою ногою у нижній рівень із кроком уперед.

3 партнером (за допомогою боксерських лап):

1) виконання серій ударів по лапах, провокування на захисну дію суперника з лапами за допомогою хибних атаквальних дій та контратака у розкритий сектор;

2) виконання серій ударів по лапах, за допомогою хибної атаки відміна захисної дії суперника з лапою та контратака у розкритий сектор;

3) виконання серій ударів по лапах, за допомогою паузи, мікропаузи та уповільнення удару виклик запізненої реакції у захисних діях суперника з лапою та контратака у розкритий сектор.

*Приклад:*

– з лівосторонньої стійки хибна атака круговим ударом правою ногою у нижній рівень – круговий удар правою ногою у середній рівень із кроком уперед – прямий удар рукою – круговий удар ногою у нижній рівень із кроком уперед;

– з лівосторонньої стійки хибна атака круговим ударом лівою ногою у нижній рівень – прямий удар лівою рукою – прямий удар правою рукою – удар знизу лівою рукою – круговий удар правою ногою у нижній рівень із кроком уперед – погроза прямим ударом правою рукою – удар знизу лівою рукою.

Закріплення вивченого матеріалу рекомендується під час вільного поєдинку.

#### Висновки:

1. Створено модель техніко-тактичної підготовки єдиноборств «ігрової» манери ведення поєдинку, яка розкриває особливості комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай».
2. Здійснено підбір комплексів завдань для

вдосконалення комбінаційної техніки спортсменів «ігрової» манери ведення поєдинку в «кіокушинкай» карате, спрямований на вдосконалення комбінацій з дією на реагування супротивника.

**У подальшому** планується створити модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» манери ведення поєдинку.

#### Список використаної літератури:

1. Бойченко Н. В. Показники техніки змагальної діяльності каратистів різної кваліфікації стилю «кіокушинкай» / Бойченко Н. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5 (43). – С. 7–10.
2. Загура Ф. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку / Ф. Загура // Молода спортивна наука України. – 2004. – № 1. – С. 154–158.
3. Малков О. Б. Манеры ведения боя и тактические механизмы достижения успеха в «кекусинкай» каратэ / О. Б. Малков, С. А. Шоршоров // Тактика спортивных единоборств. – М. : ФОН, 2002. – Выпуск 2. – С. 92–103.
4. Мунтян В. С. Биомеханическая характеристика кругового удара ногой в рукопашном бое / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. трудов / Под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – № 8. – С. 50–59.
5. Нікітенко С. А. Діагностика швидко-силових характеристик ударів боксерів у структурі ситуаційних й індивідуальних комбінацій / С. А. Нікітенко, А. О. Нікітенко, П. Ю. Дзямко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 5. – С. 59–62.
6. Нікітенко С. А. Фактори, що визначають раціональну організацію рухів в структурі індивідуальних комбінацій ударів боксерів / С. А. Нікітенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. під ред. Ермакова С. С. – Харків, 2000. – № 18. – С. 15–17.
7. Орехов Л. И. Элементы технико-тактических действий, применяемых в панкратионе / Л. И. Орехов, Е. А. Спиридонов // Теория и методика физической культуры, 2003. – № 2. – С. 79–83.
8. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді) / Ю. Радченко // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 1. – С. 280–284.
9. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А. Ф. Шарикова и О. Б. Малкова]. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
10. Тропін Ю. М. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля после изменения правил соревнований / Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 117–120.

Стаття надійшла до редакції: 10.02.2015 р.  
Опубліковано: 30.04.2015 р.

**Аннотация.** Бойченко Н. В. Модель технико-тактической подготовки каратистов «игровой» манеры ведения поединка. **Цель:** оптимизация процесса технико-тактической подготовки каратистов «игровой» манеры ведения поединка. **Материал и методы:** анализ и обобщение данных научно-методических литературных источников, беседы с тренерами-преподавателями по ударным видам единоборств, анализ видеозаписей технических приемов, педагогические наблюдения. **Результаты:** создана модель технико-тактической подготовки каратистов «игровой» манеры ведения поединка. Осуществлен подбор комплексов заданий по совершенствованию комбинационной техники спортсменов «игровой» манеры ведения поединка в «киокушинкай» каратэ. **Выводы:** создана модель технико-тактической подготовки борцов «игровой» манеры ведения поединка, которая раскрывает особенности комбинационной техники каратистов стиля «киокушинкай». Осуществлен подбор комплексов заданий по совершенствованию комбинационной техники спортсменов «игровой» манеры ведения поединка в «киокушинкай» каратэ, направленный на совершенствование комбинаций с действием на реагирование противника.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка, модель, манера, поединок, комбинации приемов.

**Abstract.** Boychenko N. Model technical and tactical training karate «game» manner of conducting a duel. **Purpose:** optimization of technical and tactical training karate «gaming» the manner of conducting a duel. **Material and Methods:** analysis and compilation of scientific and methodological literature, interviews with coaches for shock combat sports, video analysis techniques, teacher observations. **Results:** the model of technical and tactical training karate «game» manner of conducting a duel. Selection was done complexes jobs matching techniques to improve athletes 'game' in the manner of conducting a duel «Kyokushin» karate. **Conclusion:** the model of technical and tactical training fighters «game» manner of conducting a duel, which reveals the particular combination technique karate style «Kyokushin». Selection was done complexes jobs matching techniques to improve athletes 'game' in the manner of conducting a duel «Kyokushin» karate, aimed at improving the combinations with the action on the response of the enemy.

**Keywords:** technical and tactical training, model, style, fight, combination techniques.

#### References:

1. Boychenko N. Slobozhans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhansky science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 5 (43), pp. 7–10. (ukr)
2. Zagura F. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], 2004, vol. 1, pp. 154–158. (ukr)
3. Malkov O. B., Shorshorov S. A. Taktika sportivnykh yedinoborstv [The tactics of combat sports], Moscow, 2002, Vypusk 2, pp. 92–103. (rus)
4. Muntyan V. S. Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsialnostey [Physical training of students of creative disciplines], Kharkov, 2005, vol. 8, pp. 50–59. (rus)
5. Nikitenko S. A., Nikitenko A. O., Dzyamko P. Yu. Pedagogika, psikhologiya ta med.-biol. probl. fiz. vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2006, vol. 5, pp. 59–62. (ukr)
6. Nikitenko S. A. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2000, vol. 18, pp. 15–17. (rus)
7. Orekhov L. I., Spiridonov Ye. A. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and Methodology of Physical Education], 2003, vol. 2, pp. 79–83. (rus)
8. Radchenko Yu. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine], 2008, vol. 1, pp. 280–284. (ukr)



9. Sharikov A. F., Malkov O. B. *Taktiko-tekhicheskiye kharakteristiki poyedinka v sportivnykh yedinoborstvakh* [The performance characteristics of the fight in combat sports], Moscow, 2007, 224 p. (rus)
10. Tropin Yu., Boychenko N. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 2 (40), pp. 117–120. (rus)

Received: 10.02.2015.

Published: 30.04.2015.

**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); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900**

**E-mail: natalya-meg@rambler.ru**

**Бібліографічний опис статті:**

Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 34–37. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-2.005

