

# ПРОВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ

Саенко Владимир Григорьевич

*Государственное заведение «Луганский национальный университет*

*имени Тараса Шевченко»*

*Институт физического воспитания и спорта*

**Актуальность работы.** Уровень подготовленности спортсмена является главной составляющей достижения результата в любом виде спорта. Восточные единоборства не являются исключением. Для надлежащего совершенствования различных сторон подготовленности необходимо внедрять в тренировочный процесс современные методики подготовки спортсменов и использовать современные методы контроля, а также технические устройства и приборы, которые объективно и оперативно позволяют выявить информативные показатели. Исследуемый вид восточных единоборств, каратэ – относительно молодой вид спорта, развивающийся на территории Европейских государств и имеющий большую популярность у славянского населения. Однако на сегодняшний день для успешной конкуренции каратистов на международной арене, требуется оптимальная организация тренировочного процесса и его эффективный контроль, в том числе уровня развития различных сторон подготовленности, а поэтому избранная тема исследования является актуальной.

Исследование совершенствования и контроля уровня развития различных сторон подготовленности спортсменов проводили следующие известные авторы [2, 8, 9]. Также проведены исследования в отдельных видах спорта, таких как бокс [3-5, 10], легкая атлетика [6, 13], спортивные игры [13]. В отдельных стилях восточных боевых единоборствах осуществлены определенные разработки. В каратэ изучение данной проблемы весьма ограничено. В предыдущих работах нами проведены отдельные исследования [7, 11, 12]. В данной работе делается попытка раскрытия системы комплексного контроля уровня физической и технической подготовленности каратистов.

**Цель:** Раскрыть эффективные тесты и методики проведения комплексного контроля уровня физической и технической подготовленности каратистов.

**Задачи:** Определить и проанализировать тесты и эффективные методики проведения комплексного контроля уровня физической и технической подготовленности каратистов.

**Методы исследования.** 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Хронометрия. 3. Полидинамометрия. 4. Гониометрия. 5. Хронодинамометрия. 6. Методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие 220 спортсменов Луганской и Донецкой областей, специализирующихся в киокушинкай каратэ. Каратисты были разделены на группы по четырем имеющимся весовым категориям до 70, до 80, до 90 и свыше 90 килограммов и квалификации от 3 разряда до мастера спорта, по 11 спортсменов в каждой. Их возраст составлял от 14 до 30 лет. Тестирование каратистов выполнялось в соревновательном периоде тренировок, когда спортивная подготовленность участников исследования находилась на наивысшем уровне.

Каратистам было предложено выполнить следующие педагогические тесты, которые применялись ранее в других видах спорта и информативно определяют уровень развития физических качеств: на быстроту – бег 20 м с высокого старта; на скоростно-силовые качества – прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча массой 2 кг способом снизу вперед; на гибкость – подвижность плечевого сустава и позвоночного столба при наклоне туловища вперед (сгибание с вытягиванием рук) из положения стоя на гимнастической лавке, а также тазобедренного сустава в тестах продольного и поперечного шпагатов; на общую выносливость – преодоление дистанции бегом в течении двенадцати минут (тест Купера); на силу – по результатам полидинамометрии 14 мышечных групп каратистов и суммарного показателя. Методики

проведения указанных тестов и целесообразность их применения при контроле тренировочного процесса доказаны в источниках [6, 13, 14].

Для исследования уровня развития технической подготовленности каратистов использовалась методика хронодинамометрии и специализированный ударный эргометр «Спудерг» [10]. Данный прибор успешно апробирован в боксе [3-5, 10], кикбоксинге [15], тайском боксе [1], где были исследованы количественные показатели технической подготовленности спортсменов. Для выявления подобных показателей подготовленности, было проведено исследование следующих технических характеристик каратистов: непрерывное измерение различных параметров ударной работы спортсмена, среди которых сила каждого удара, временные промежутки между ударами, мощность работы, скорость реакции удара на звуковой раздражитель, специальная ударная выносливость.

Выявлены количественные параметры физической и технической подготовленности спортсменов, специализирующихся в киокушинкай карате, для каждой квалификации (от 3 разряда до мастера спорта) и весовой категории (до 70, до 80, до 90 и свыше 90 килограммов). Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики по методике Стьюдента.

### **Выводы.**

1. Проведенные исследования позволили выявить количественные параметры характеристик физической и технической подготовленности каратистов с квалификацией от 3 разряда до мастера спорта во всех весовых категориях, которые имеют важное значение для контроля тренировочного процесса в ходе многолетней спортивной тренировки.

2. Предложенные методики и тесты могут использоваться с целью проведения комплексного контроля уровня физической и технической подготовленности спортсменов различной квалификации в киокушинкай каратэ или в других контактных боевых единоборствах.

## Литература

1. Вачев С. М. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів та спортсменів високої кваліфікації [Текст] / С. М. Вачев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С. С. / II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 31 – 34.
2. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте [Текст] : [Монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.
3. Кличко Вит. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора [Текст] / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.
4. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности [Текст] / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
5. Кличко Влад. В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации [Текст] / Влад. В. Кличко, М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – К., 2000. – № 2. – С. 23 – 30.
6. Максименко Г. М. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов [Текст] / Г. М. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации [Текст] / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сборник научных материалов. – Сіhinău : USEFS, 2008. – С. 343 – 345.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

10. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика [Текст] / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.

11. Саенко В. Г. Взаимосвязь показателей подвижности плечевого сустава и силы удара локтем сбоку у каратистов высокой квалификации [Текст] / В. Г. Саенко // Модернизация физического воспитания и спорта в Российской Федерации : Сб. материалов Российской научно-практической конференции с международным участием (6–10 сентября 2010 года, Ростов-на-Дону) / Под ред. В. М. Баршая, С. Н. Литвиненко. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2010. – С. 265 – 269.

12. Саенко В. Г. Показатели уровня развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ [Текст] / В. Г. Саенко, В. Н. Теплый // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки : международный сборник научных статей ; под. общ. ред. Е. П. Врублевского. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. – С. 434 – 438.

13. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх [Текст] / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

14. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів [Текст] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

15. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки [Текст] : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз вих. і спорту (24.00.01) / Яремко М. О. // Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.