

ТРИВАЛІСТЬ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ КОМБІНАЦІЙ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ КАРАТИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Саєнко В. Г.

Державний заклад „Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка”

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. Досліджено показники тривалості виконання технічних комбінацій ударних прийомів спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові і контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в контактному карате та інших бойових єдиноборствах.

Ключові слова: тривалість, удар, прийом, карате, комбінація, техніка.

Аннотация. Саєнко В. Г. **Продолжительность выполнения технических комбинаций ударных приемов каратистов высокой квалификации.** Установлены показатели продолжительности выполнения технических комбинаций ударных приемов спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в киокушинкай каратэ. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов различной квалификации в контактном каратэ и других боевых единоборствах.

Ключевые слова: продолжительность, удар, прием, каратэ, комбинация, техника.

Abstract. Saienko V. G. **Length of the execution technical combination striking acceptance karatekas of high qualification.** The installed factors to length of the execution technical combination striking acceptance athlete of high qualification, specializing in kyokushinkai karate. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of sportsmen different qualification in contact karate and other fighting single combats.

Keywords: length, blow, acceptance, karate, combination, technique.

Актуальність. В єдиноборствах, як відомо, успіх може забезпечити не тільки високий рівень фізичної підготовленості спортсмена, але й достатній арсенал технічних прийомів, якими він володіє. В ударних видах бойових єдиноборств, до яких відноситься й вид кіокушинкай карате, отримання перемоги пропорційно залежить від ефективності виконуваних техніко-тактичних дій, а саме: правильної техніки рухів спортсменів, часу їх здійснення та застосування найбільш оптимальних у даний момент комбінаційних прийомів. Тому обрана тема дослідження щодо визначення тривалості виконання технічних комбінацій ударних прийомів каратистів є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідниками здійснені спроби розробити моделі технічної підготовленості спортсменів в боксі [3, 4, 9], кікбоксінгу [6], тайському боксі [2], тхеквондо [5, 6], дзюдо [1] та інших видах контактних єдиноборств. У попередніх публікаціях нами проведено комплексні дослідження сутності виду кіокушинкай карате та ефективної організації фізичної підготовки студентів [7, 8], але різноманітні характеристики технічної підготовленості досі не виявлено. Тому в даній статті розкривається спроба визначити тривалість виконання найбільш часто використовуваних спортсменами високої кваліфікації технічних комбінацій ударних прийомів.

Мета дослідження. Виявити показники часу виконання найбільш часто використовуваних технічних комбінацій ударних прийомів спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате..

Завдання дослідження. Дослідити тривалість виконання найбільш часто використовуваних технічних комбінацій ударних прийомів каратистами високої кваліфікації.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне спостереження. 3. Хронометрування. 4. Педагогічне тестування. 5. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У даній роботі для визначення технічної підготовленості тхеквондистів була обрана методика оцінки однакових

комбінацій ударів, що виконувалась за одним тестом у „повітря”, а за іншим у боксерський мішок. Виконання однакової комбінації ударів з максимальною швидкістю у „повітря” та у боксерський мішок дозволяє дослідити залежність часу, що витрачається на здійснення технічних дій (комбінації ударних прийомів). Обрані п’ять найбільш часто використовувані спортсменами технічні комбінації ударних прийомів, які на думку фахівців та виходячи зі спостережень на змаганнях міжнародного рівня з кіокушинкай карате є ефективними.

1. Перша обрана технічна комбінація ударних прийомів: лівою ногою круговий удар в нижній рівень (за япон. „ой маваші гері гедан”) + лівою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „ой цукі”) + правою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „гяку цукі”) + правою ногою круговий удар в верхній рівень (за япон. „гяку маваші гері джодан”).

2. Друга обрана технічна комбінація ударних прийомів: лівою ногою прямий удар в середній рівень (за япон. „ой має гері”) + лівою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „ой цукі”) + правою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „гяку цукі”) + правою ногою удар з розвороту у середній рівень (за япон. „гяку уширо гері”).

3. Третя обрана технічна комбінація ударних прийомів: лівою ногою круговий удар в нижній рівень (за япон. „ой маваші гері гедан”) + лівою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „ой цукі”) + правою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „гяку цукі”) + лівою ногою круговий удар у середній рівень (за япон. „ой маваші гері чудан”).

4. Четверта обрана технічна комбінація ударних прийомів: лівою ногою круговий удар в нижній рівень (за япон. „ой маваші гері гедан”) + лівою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „ой цукі”) + правою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „гяку цукі”) + правою ногою круговий удар з розвороту в верхній рівень (за япон. „гяку уширо маваші гері джодан”).

5. П’ята обрана технічна комбінація ударних прийомів: лівою ногою круговий удар в верхній рівень (за япон. „ой маваші гері джодан”) + лівою

рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „ой цукі”) + правою рукою прямий удар в середній рівень (за япон. „гяку цукі”) + правою ногою удар коліном в середній рівень (за япон. „ой хідза чудан”).

За методикою тестування спортсменам було запропоновано виконати в змагальній обстановці кожен з наведених вище технічних комбінацій ударних прийомів по три спроби, з яких потім розраховувався середній показник в мілісекундах. Для виконання ударів, випробуваний каратист займає бойову стійку та підбирає об’єктивно зручну дистанцію відповідно до боксерського мішка, що підтримується помічником і за сигналом виконує технічну комбінацію ударних прийомів з максимальною швидкістю не зменшуючи якості. Кращий результат з трьох спроб заноситься в протокол. З метою уникнення погіршення показників, а також подальшої підтримки працездатності й збереження змагальних умов тестування після виконання кожної технічної комбінації ударних прийомів випробуваному каратисту забезпечується відпочинок, а удари наносить інший.

Дослідження здійснювались на тренувальних зборах, що проходили у спортивному таборі м. Святогірськ Донецької області у липні 2010 року. Каратисти тестувались в змагальному періоді тренувань, коли їх спортивна підготовленість знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання в коло обстеження було включено 12 каратистів чоловічої статі з кваліфікацією кандидат у майстри спорту України та майстер спорту України. Вік каратистів складав від 16 до 25 років, а спортивний стаж від п’яти до 15 років.

Результати дослідження. Матеріали тестування каратистів (табл. 1), вказують на те, що при виконанні спортсменами однакової технічної комбінації ударних прийомів у „повітря” і у боксерський мішок, не зменшуючи якості, показники у першому випадку реєструються швидші ніж у другому.

Показники часу виконання технічних комбінацій ударних прийомів каратистів високої кваліфікації у „повітря” та у боксерський мішок (n=12)

Контрольні випробування	Виконання технічних комбінацій ударних прийомів у „повітря”, с	Різниця, %	Нанесення технічних комбінацій ударних прийомів у боксерський мішок, с
	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Перша обрана технічна комбінація ударних прийомів	1,23±0,04	3%	1,27±0,06
Друга обрана технічна комбінація ударних прийомів	1,53±0,03	4%	1,60±0,04
Третя обрана технічна комбінація ударних прийомів	1,10±0,05	8%	1,20±0,03
Четверта обрана технічна комбінація ударних прийомів	1,40±0,06	10%	1,55±0,05
П'ята обрана технічна комбінація ударних прийомів	1,55±0,03	7%	1,45±0,04

Проводячи аналіз за складністю технічних ударних прийомів, що складають досліджувані комбінації, можна дійти висновку, що третя є найшвидшою (показник виконання технічних комбінацій ударних прийомів у „повітря” – 1,10±0,05 с, результат нанесення технічних комбінацій ударних прийомів у боксерський мішок – 1,20±0,03 с), після неї перша (1,23±0,04 с і 1,27±0,06 с відповідно), четверта (1,40±0,06 с та 1,55±0,05 с), а друга та п'ята – найповільніші (друга – за результатом нанесення технічних комбінацій ударних прийомів у боксерський мішок 1,60±0,04 с, а п'ята за показником виконання технічних комбінацій ударних прийомів у „повітря” 1,55±0,03 с).

Висновки.

1. Визначено статистичні показники виконання технічних комбінацій ударних прийомів каратистів високої кваліфікації.
2. Виявлено значення та відсоткову різницю між показниками виконання технічних комбінацій ударних прийомів каратистів високої кваліфікації у „повітря” та у боксерський мішок.
3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів в

кіокушинкай карате, та в інших споріднених контактних бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення порівняння показників ефективності одиничних ударів руками між каратистами-важковаговиками та легковаговиками різної кваліфікації.

Література

- 1. Еганов А. В.** Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо / А. В. Еганов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 7 – 10.
- 2. Заяшников С. И.** Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / С. И. Заяшников. – [4-е изд., исправл. и доп.]. – М. : Тераспорт, 2004. – 272 с.
- 3. Кличко Вит. В.** Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.
- 4. Кличко Влад. В.** Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
- 5. Парк Й. Х.** Таэквондо : техника и тактика / Й. Х. Парк, Т. Сибурн; Пер. с англ. В. Ю. Цветкова. – М. : ООО «Издательство Астрель» : «Издательство АСТ», 2004. – 188 с.
- 6. Садовский Е.** Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах : (на примере таэквондо и кикбоксинга) / Садовский Е. : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2000. – 39 с.
- 7. Саенко В. Г.** Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : Монография / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.
- 8. Саенко В. Г.** Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
- 9. Филимонов В. И.** Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – М. : «ИНСАН», 2000. – 432 с.