

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Материалы международной научно-практической конференции

Под общей редакцией Воронина Д.М.

Орехово-Зуево
Редакционно-издательский отдел ГГТУ
2015

ISBN

Современные здоровьесберегающие технологии : материалы международной научно-практической конференции / под ред. Воронина Д.М. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. – 370 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции несут ответственность авторы научных статей.

Главный редактор журнала

Воронин Денис Михайлович – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

Редакционная коллегия:

Макарова Элина Владимировна – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профессор кафедры физической культуры, Российский государственный аграрный университет – Московская сельскохозяйственная академия имени К.А.Тимирязева, г. Москва.

Карташев Николай Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры социальной педагогики, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

Нечаев Александр Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна.

Митова Елена Александровна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующая кафедрой спортивных игр, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, г. Днепропетровск, Украина.

Берсенева Ирина Анатольевна – кандидат биологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

Шкирьянов Денис Эдуардович – кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, г. Витебск, Республика Беларусь.

Мишина Ольга Степановна – кандидат сельскохозяйственных наук, старший преподаватель кафедры биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево.

© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2015

© Оформление.

Редакционно-издательский отдел
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2015

Редакционно-издательский отдел Государственного гуманитарно-технологического университета.

142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

www.mgogi.ru

Пивень А.Ф.	74
СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕХНИКЕ ТАЭКВОН-ДО И МЕТОДИКЕ ЕЁ ФОРМИРОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Пивовар А.А.	83
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-ГО И 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ	
Попенов И.В., Крутько В.Б.	89
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ ФАЗ ТЕХНИКИ У ШОРТ-ТРЕКЕРОВ	
Саенко В.Г.	94
РАЗНООБРАЗИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ ПО КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ	
Соколова О.В., Мельниченко Д.	101
ОЦЕНКА СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	
Тищенко С.С., Крутько В.Б.	106
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ НА КАРВИНГОВЫХ ЛЫЖАХ В ГИГАНТСКОМ СЛАЛОМЕ СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ	
Чуб Я.В., Урюпина К.В., Чуб А.Ю.	112
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К УПРАВЛЕНЧЕСКОМУ ОБЩЕНИЮ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Базилевич Н.А.	119
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
Безкоровайный С.Б.	125
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А.	132
ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	

**РАЗНООБРАЗИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ
У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ
КАТЕГОРИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ ПО КИОКУШИНКАЙ
КАРАТЭ**

Саенко В.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Предложена классификация техники ударных приемов в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ относительно координационной сложности. Зафиксировано разнообразие применения квалифицированными каратистами различных весовых категорий сложнокоординационной техники в соревновательных поединках.

Ключевые слова: техника, удар, каратэ, киокушинкай, высокая координация, поединок.

Постановка проблемы. Как известно, эффективность реализации двигательных действий спортсменов напрямую зависит от уровня развития их координационных способностей как в целом, так и максимального проявления в конкретном виде спорта отдельных видов координационных способностей. По данным [8], в тяжелой атлетике и метании молота решающее значение имеет устойчивость равновесия и чувство ритма; в плавании, гребле, конькобежном и велосипедном спорте (гонки преследования) – оценка и регуляция пространственно-временных и динамических параметров движений, чувство ритма; в различных видах борьбы – сохранение устойчивости равновесия, статокINETическая устойчивость, способность к перестроению движений, ориентирование в пространстве. В то же время, по мнению [15], независимо от вида спорта координационные способности, зависящие от морфофункциональных и психологических факторов, прежде всего, связаны с техническим мастерством спортсмена, во многом определяя его уровень.

Однако, в относительно молодых видах спорта, до сих пор не систематизирована аналогичная взаимосвязь координационных способностей с техническим мастерством спортсменов. Одним из таких видов спорта является восточное единоборство – каратэ. Проведение анализа технического арсенала в одном из видов каратэ – киокушинкай, относительно координационной сложности имеет особую важность. Это обусловлено тем, что соревновательные поединки в данном виде осуществляются посредством обоюдного нанесения спортсменами ударных приемов руками и ногами с максимальной силой. Из-за нерационального вы-

полнения технико-тактических действий высокой координационной сложности резервные лимиты специальной выносливости каратистов в соревновательном поединке могут быстро исчерпаться. Поэтому проведение исследования разнообразия сложнокоординационной техники у квалифицированных спортсменов различных весовых категорий в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ является актуальным.

Анализ последних публикаций по тематике статьи. Теоретическое обоснование относительно классификации, своевременного развития и оптимального совершенствования координационных способностей изложено в трудах известных ученых [4, 6, 8, 13]. Различные рекомендации по формированию координационных способностей приводятся современными исследователями [1-3, 5, 7, 9, 12, 14]. В предыдущих публикациях [10, 11] нами были освещены материал по повешению эффективности реализации технических приемов в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ. В данной работе раскрывается разнообразие разрешенных правилами технических приемов относительно координационной сложности, применяемой квалифицированными спортсменами различных весовых категорий в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ.

Цель исследования – выявить координационную сложность технических приемов квалифицированных спортсменов различных весовых категорий в соревновательных поединках киокушинкай каратэ.

Задачи исследования:

1. Классифицировать технику ударных приемов в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ относительно их координационной сложности.
2. Зафиксировать разнообразие применения квалифицированными каратистами различных весовых категорий сложнокоординационной техники в соревновательных поединках.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ, синтез и обобщение. 2. Педагогические наблюдения и сравнения. 3. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Исходя из общепринятой классификации [8], спортивные единоборства относят к группе скоростно-силовых видов спорта. Каратэ не является исключением. Однако специалисты по восточным единоборствам характеризуют вид киокушинкай каратэ, как силовой вид спорта. Таким образом, акцентируя внимание на важности выполнения технических ударных приемов с максимальной силой для достижения победного результата в соревновательном поединке. В свою очередь, кроме названных физических качеств, каратистам высокой квалификации необходимо обладать пропорциональными параметрами, в том числе и гибкости, выносливости, координационных способностей. На соревнованиях международного уровня, где уровень конкуренции велик, а подготовленность спортсменов

приблизительно равная, применение одним из каратистов нестандартной техники позволяет ему одержать победу. Умение выполнять нестандартные технические приемы, а также реализовывать их в поединке свидетельствует о высоком уровне развития у каратиста координационных способностей.

На современном этапе развития киокушинкай каратэ можно предложить следующую условную классификацию техники ударных приемов разрешенных правилами спортивных соревнований относительно их координационной сложности: низкая и средняя (стандартная техника), усложненная, высокая (сложнокоординационная техника). Проведенный анализ наиболее значимых соревнований в киокушинкай каратэ – чемпионаты Европы и мира, начиная с распространения каратэ в 1989 году на постсоветском пространстве, предоставляет возможность синтезировать арсенал ударной техники относительно координационной сложности (табл. 1).

Таблица 1. Классификация техники ударных приемов в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ относительно координационной сложности

Координационная сложность	Уровень конечной цели удара ногой	Название ударных приемов в японской терминологии
Низкая и средняя (стандартная техника)	все уровни противника	разрешенные правилами ударные приемы
Усложненная	средний уровень противника	«уширо гери чудан»
	верхний уровень противника	«сото маваши какато гери джодан», «учи маваши какато гери джодан», «хидза гери джодан», «учи хайсоку гери джодан», «ёко гери джодан», «каке гери джодан», «тоби маваши гери джодан», «тоби мае гери джодан»
Высокая (сложнокоординационная техника)	нижний уровень противника	«уширо маваши гери гэдан»
	верхний уровень противника	«уширо маваши гери джодан», «тоби хидза гери джодан», «тоби ёко гери джодан», «тоби какэ гери джодан», «тоби уширо маваши гери джодан», «кайтэн маваши гери»

При реализации каратистами в соревновательном поединке стандартной техники ударных приемов требуется только базовый уровень проявления устойчивости тела, ориентирования в пространстве или определенного чувства ритма. К стандартным приемам относятся: удары ногами в нижний и средний уровень противника, а также удары руками. При выполнении технико-тактических действий более высокой биомеханической сложности повышается и необходимость в совершенствовании приведенных выше характеристик координационных способностей.

национных способностей. К таким приемам следует отнести удары ногами: с разворота, в прыжке, в падении, со значительной биомеханической амплитудой.

Для более объективного изучения данной проблемы, необходимо провести исследование относительно применения в соревновательных поединках техники разнообразной координационной сложности квалифицированными каратистами различных весовых категорий, а именно: до 70, до 80, до 90 и свыше 90 килограммов.

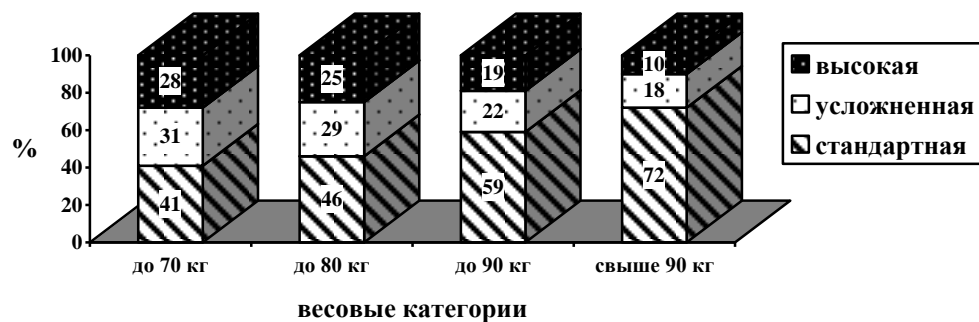


Рис. 1. Применение квалифицированными спортсменами различных весовых категорий техники разнообразной координационной сложности в соревновательных поединках киокушинкай каратэ

Исходя из данных, предоставленных на рис. 1, видно следующее среднестатистическое распределение реализованных ударных приемов в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ относительно координационной сложности. Так, в весовой категории до 70 килограммов средние показатели применения стандартной техники в соревновательном поединке фиксируются на уровне 41 %, усложненной – 31 %, высокой (сложнокоординационной) – 28 %. Далее, с увеличением веса каратиста наблюдается тенденция уменьшения нанесения противнику в соревновательном поединке усложненных и сложнокоординационных приемов, с пропорциональным увеличением объема стандартной техники. Так, средние показатели в весовых категориях следующие: до 80 килограммов: стандартная техника – 46 %, усложненная – 29 %, высокая (сложнокоординационная) – 25 %; до 90 килограммов: стандартная техника – 59 %, усложненная – 22 %, высокая (сложнокоординационная) – 19 %; свыше 90 килограммов: стандартная техника – 72 %, усложненная – 18 %, высокая (сложнокоординационная) – 10 %.

Как уже указывалось, технику высокого координационного уровня (сложнокоординационную) согласно предложенной классификации составляют семь ударных приемов ногой следующей японской терминологии: «уширо маваши гери гэдан», «уширо маваши гери джодан», «тоби хидза гери джодан», «тоби ёко гери джодан», «тоби какэ гери джодан», «тоби уширо маваши гери джодан», «кайтэн маваши гери». Исследование применения этих ударов

ногой в соревновательных поединках по киокушинкай каратэ квалифицированными спортсменами различных весовых категорий зафиксировало такое соотношение (рис. 2):

весовая категория до 70 килограммов: «уширо маваши гери гэдан» – 8 %, «уширо маваши гери джодан» – 8 %, «тоби хидза гери джодан» – 3 %, «тоби ёко гери джодан» – 1 %, «тоби какэ гери джодан» – 1 %, «тоби уширо маваши гери джодан» – 3 %, «кайтэн маваши гери» – 4 %;

весовая категория до 80 килограммов: «уширо маваши гери гэдан» – 7 %, «уширо маваши гери джодан» – 7 %, «тоби хидза гери джодан» – 3 %, «тоби ёко гери джодан» – 1 %, «тоби какэ гери джодан» – 1 %, «тоби уширо маваши гери джодан» – 2 %, «кайтэн маваши гери» – 3 %;

весовая категория до 90 килограммов: «уширо маваши гери гэдан» – 6, «уширо маваши гери джодан» – 7 %, «тоби хидза гери джодан» – 2 %, «тоби ёко гери джодан» – 1 %, «тоби уширо маваши гери джодан» – 1 %, «кайтэн маваши гери» – 2 %;

весовая категория свыше 90 килограммов: «уширо маваши гери гэдан» – 3 %, «уширо маваши гери джодан» – 5 %, «тоби хидза гери джодан» – 1 %, «кайтэн маваши гери» – 1 %.

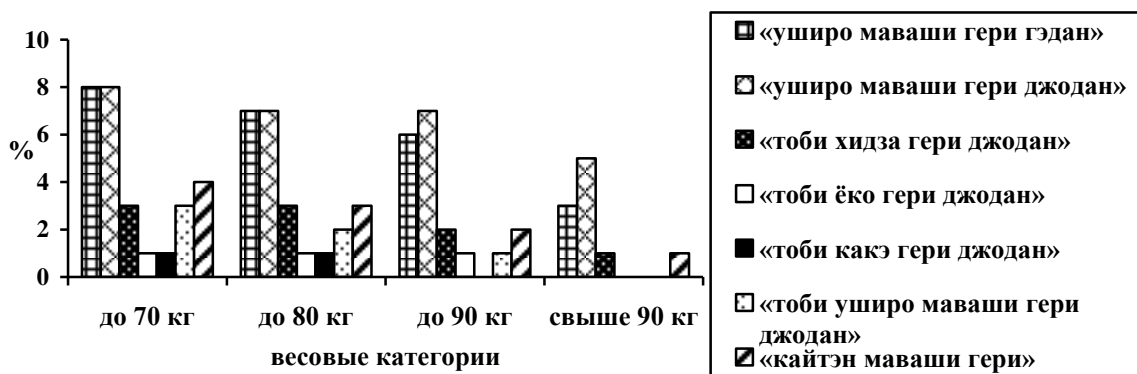


Рис. 2. Применение квалифицированными спортсменами различных весовых категорий сложнокоординационной техники в соревновательных поединках киокушинкай каратэ

Выводы. Ориентирование на данные приведенные в исследовании, предоставляет возможность квалифицированным каратистам подобрать для конкретного соревновательного поединка наиболее рациональный технический арсенал, исходя из собственной весовой категории и степени владения сложнокоординационными ударными приемами.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется проведение анализа эффективности ударных технических приемов в поединках абсолютных чемпионатов мира по киокушинкай каратэ.

Литература

1. Антоненко С. А. Розвиток координаційних здібностей на основі сенсорної інформації в процесі формування навичок рукопашного бою / С. А. Антоненко // Слобожанський

науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2004. – № 7. – С. 128–131.

2. Ашанин В. С. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 11–15.

3. Бакулев С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 3–9.

4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

5. Ефремов А. П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А. П. Ефремов, Е. В. Головихин, В. А. Воробьев, Б. И. Зенкин // Теория и практика физической культуры, 2008. – № 8. – С. 44–47.

6. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зацiorский. – [3-е изд.]. – М. : Сов. спорт, 2009. – 199 с.

7. Камаев В. О. Значение двигательных-координационных способностей при обучении технике рукопашного боя сотрудников органов внутренних дел / В. О. Камаев // Спортивные единоборства : теория, практика и перспективы развития. – Харьков : НФУ-ХГАФК, 2014. – С. 29–31.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.

9. 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.

10. Саенко В. Г. Соотношение физических качеств высококвалифицированных каратистов различных весовых категорий для реализации технических приемов в соревновательных поединках / В. Г. Саенко // Физическая культура, спорт, туризм : Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь : Астер, 2015. – С. 293–296.

11. Саенко В. Г. Технический арсенал эффективных ударных приемов в соревновательном поединке по киокушинкай каратэ с соперниками различных антропометрических параметров / В. Г. Саенко // XXV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт

в изменяющемся мире» / Министерство образования Московской области; ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» [и др.]. – Коломна : ГСГУ, 2015. – С. 493–496.

12. Толчева Г. В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року / Г. В. Толчева // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 129–133.

13. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

14. Ярещенко О. А. Пути повышения качества обучения курсантов МВД приемам рукопашного боя / О. А. Ярещенко, А. Т. Маляренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(1). – С. 49–52.

15. Hirt T. P. Koordinative Fähigkeiten / T. P. Hirt // Trainingswissenshalt. – Berlin : Sportverlag, 1994. – P. 137–145.

VARIETY OF HIGH-COORDINATION TECHNIQUES AT QUALIFIED ATHLETES OF VARIOUS WEIGHT CATEGORIES IN SINGLE COMBATS BY KYOKUSHINKAI KARATE

Saienko V. G.

Kharkiv state Academy of physical culture

Abstract. The classification of kicks techniques in competitive fights in Kyokushinkai Karate with respect to the complexity of coordination. Defined a variety of application at qualified karatekas of various weight categories high-coordination techniques kicks in competitive single combats.

Keywords: technique, kick, karate, Kyokushin, high-coordination, single combat.

ИНФОРМАЦИЯ ПРО АВТОРА

Саенко Владимир Григорьевич - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта Харьковской государственной академии физической культуры. E-mail: saienko22@gmail.com

Saenko Vladimir - candidate of science in physical education and sport, associate professor of olympic and professional sports of Kharkiv state academy of physical culture. E-mail: saienko22@gmail.com