

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

VIII міжнародної наукової конференції молодих учених

«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»

**присвяченої 85- річчю
Національного університету
фізичного виховання і спорту України**

10-11 вересня 2015 р.

Київ, Україна

УДК: 796.032-053.67(063)
ББК 75.4(0)90к.я431
В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей VIII Міжнародної наукової конференції, 10-11 вересня 2015 року [Електронний ресурс]. – К., 2015.

У збірнику представлені тези з актуальних питань проблем теорії і методики олімпійського і професійного спорту, жіночого спорту, дитячо-юнацького спорту, спортивної медицини, спорту для всіх, а також рекреації, фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:
<http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

Редакційна колегія:

Благій О.Л., к.пед.н., доцент
Василенко М.М., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Гринь О.Р., к.пед.н., доцент
Дяченко А.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор
Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Жарова І.О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Ільїн В.М., д.б.н., професор
Когут І.О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор
Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор
Лисенко О.М., д.фіз.вих. і спорту, ст.наук. співробітник
Мічуда Б.П., д.фіз.вих. і спорту, професор
Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор
Петровська Т.В., к.пед.н., професор
Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
Філіппов М.М., д.б.н., професор
Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор
Шинкарук О.А., д.фіз.вих. і спорту, професор
Шкрібтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ ПРИЕМОВ КИОКУШИН КАРАТЭ С УЧЕТОМ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ

Саенко В. Г.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Введение. В соревновательных поединках по правилам киокушин каратэ арсенал техники ударных приемов разнообразен. Однако его применение требует от каратиста определенного уровня подготовленности. Это и оптимальное соотношение характеристик физических качеств, и сформированность навыков биомеханической реализации технико-тактических действий. Поэтому для рационального проведения поединка необходимо учитывать уровень развития у спортсмена физических качеств и степень овладения им приемов различной сложности. Таким образом, для повышения результативности каратистов актуальным является научное обоснование классификации видов ударной техники киокушин каратэ по координационной сложности реализации в соревновательных поединках.

Ранее уже проводились исследования отдельных проблем развития координационных способностей [1, 2]. В наших предыдущих работах также обосновывались оптимальные параметры координационных характеристик спортсменов, специализирующихся в ушу, каратэ, тхэквондо [4, 5]. Однако классификация техники по координационной сложности в киокушин каратэ не была предложена. В связи с этим в данной статье приводится материал исследований в данном направлении.

Цель исследования – обоснование классификации техники ударных приемов киокушин каратэ по координационной сложности реализации в соревновательных поединках.

Результаты исследования. Анализ многолетней соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в киокушин каратэ, показывает, что большая часть каратистов нерационально используют собственный арсенал технических ударных приемов в соревновательных поединках. Как следствие, происходит чрезмерная трата резервов выносливости организма, невозможность реализации тактических планов, назначение судьями дополнительных раундов, получение травм и даже проигрыш. При ориентировании каратиста на научно обоснованную классификацию техники ударных приемов киокушин каратэ по координационной сложности реализации повышается общий уровень эффективности соревновательных поединков.

Изучение применяемого технического арсенала в соревновательных поединках по правилам киокушин каратэ на чемпионатах Европы и мира за более чем 20-летний период дает возможность предложить следующую классификацию видов ударной техники по координационной сложности (табл. 1). Условно ее можно разделить на низкую, среднюю, усложненную, высокую (сложнокоординационную). К первой группе можно отнести удары, выполнение которых не требует значительной степени проявления устойчивости тела, ориентирования в пространстве или определенного чувства ритма. Далее, во второй–четвертой группах, сложность технических приемов увеличивается и в зависимости от биомеханической структуры удара приведенные характеристики используются в большей степени. Кроме того, повышается необходимость проявления каратистами большего уровня физических качеств.

Таблиця 1

Классификация видов ударной техники киокушин каратэ
по координационной сложности реализации в соревновательных поединках

Координационная сложность	Уровень конечной цели удара	Название ударов в японской терминологии
Низкая	Рукой в средний уровень соперника Ногой в нижний уровень соперника Ногой в средний уровень соперника	цуки чудан (ой, шита, кагэ, ороши) маваши гери гэдан маваши гери чудан, мае гери чудан
Средняя	Локтем в средний уровень соперника Ногой в нижний уровень соперника Ногой в средний уровень соперника Ногой в верхний уровень соперника	хиджи чудан (мае, аге, ороши) какато гери гэдан, хидза гери гэдан ёко гери чудан, хидза гери чудан маваши гери джодан, мае гери джодан
Усложненная	Ногой в средний уровень соперника Ногой в верхний уровень соперника	уширо гери чудан сото маваша какато гери джодан, учи маваша какато гери джодан, хидза гери джодан, учи хайсоку гери джодан, ёко гери джодан, како гери джодан, тоби маваша гери джодан, тоби мае гери джодан
Высокая (сложнокоординационная)	Ногой в нижний уровень соперника Ногой в верхний уровень соперника	уширо маваша гери гэдан уширо маваша гери джодан, тоби хидза гери джодан, тоби ёко гери джодан, тоби како гери джодан, тоби уширо маваша гери джодан, кайтен маваша гери

Выводы. Предложенная классификация видов ударной техники киокушин каратэ по координационной сложности реализации в соревновательных поединках предоставляет возможность каратистам подобрать наиболее рациональный технический арсенал на конкретный поединок, исходя из уровня собственной подготовленности, развития физических качеств, работоспособности, антропометрических характеристик и аналогичных у противника, психологического состояния и т.д.

Литература

1. Антоненко С. А. Розвиток координаційних здібностей на основі сенсорної інформації в процесі формування навичок рукопашного бою / С. А. Антоненко // Слобожан. науково-спорт. вісник. – Х. : ХДАФК, 2004. – № 7. – С. 128–131.
2. Ефремов А. П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А. П. Ефремов, Е. В. Головихин, В. А. Вооробьев, Б. И. Зенкин // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 8. – С. 44–47.
3. Саенко В. Г. Координаційні здібності ушуйств різної кваліфікації / В. Г. Саенко, Ц. Лі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і

- спорту: зб. наук. праць / за ред.. С.С. Ермакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – № 5. – С. 235–238.
- 4.Саєнко В. Г. Параметри розвитку координаційних здібностей каратистів різної кваліфікації / В. Г. Саєнко, С. А. Мутін // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 2. – С. 354–358.
- 5.Саєнко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, В. М. Теплий // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 69–73.