

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**  
**XVIII Международный научный конгресс**

**МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА**

**1-4 октября 2014 г.**

**2 том**

Алматы, 2014

УДК 796/799  
ББК 75-4  
О-54

«Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Международный научный конгресс: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т. 2. - 558 с.

О-54  
ISBN 978-601-7213-75-6

В сборнике представлены в авторской редакции материалы XVIII Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», проходившего 1-4 октября 2014 года на базе Казахской академии спорта и туризма.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов, научных работников, тренеров и спортсменов.

УДК 796/799  
ББК 75-4

Корректоры: Андрущишин И. Ф., Акимова О. Г., Бекембетова Р. А., Кудашова Л. Р., Хаустов С.И.

Технические редакторы: Жуманова А. С., Изтелеуова К. Е

ISBN 978-601-7213-75-6

© Министерство образования и науки РК, 2014  
© Казахская академия спорта и туризма, 2014

# НАПРАВЛЕННОСТЬ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОЕДИНКАХ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

**В. Г. Саенко**

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, Луганск, Украина*

**Введение.** Проблема применения в поединке максимально эффективных технических приемов стоит перед тренерами-практиками во многих видах боевых единоборств. В контактном виде восточных единоборств – киокушинкай каратэ, это также имеет большое значение для достижения победы в соревновательном поединке. Использование разнообразного технического арсенала, состоящего из присущих каждому удару биомеханических особенностей предоставляет возможность получить преимущество с минимальными физическими и психическими затратами, сохраняя собственный существующий резерв для последующих поединков. Поэтому, проведение исследований в данном направлении со спортсменами высокой квалификации, специализирующихся в киокушинкай каратэ является актуальным.

Изучению разнообразных морфобиомеханических характеристик посвящены публикации следующих авторов [1, 2, 5, 8]. Проведены в этом направлении и некоторые исследования специалистами по восточным видам единоборств [3, 4]. В наших предыдущих публикациях раскрыты особенности подготовки по системе киокушинкай каратэ [6, 7], однако анализ биомеханических особенностей при применении технических действий в данном виде единоборств проводится впервые.

**Цель исследования** – проанализировать биомеханическую структуру ударной техники, применяемой спортсменами высокой квалификации в киокушинкай каратэ и определить процентное соотношение ее направленности в поединках международного уровня.

**Результаты исследования.** Согласно правилам спортивных соревнований по киокушинкай каратэ в разделе «кумите» (поединок), спортсменам разрешается применять ударные приемы в полную силу руками, локтями, ногами, коленями. Техника этого контактного вида каратэ также включает стойки, перемещения, защиту руками и ногами, уходы и уклоны. Однако использование технического арсенала в поединках отличается в связи с возрастом, антропометрическими параметрами спортсменов, имеющимся уровнем подготовленности и степенью овладения отдельными приемами, тактическими заданиями, особенностями действий противника, номером состязательного раунда или поединка, психологическим состоянием и мотивацией и др. Кроме того, исходя из биомеханических особенностей, отдельное ударное техническое действие может иметь различный коэффициент эффективности и применяться в состязательных поединках часто или изредка.

Для определения эффективного процентного соотношения объема направленности ударной техники, которая применяется спортсменами высокой квалификации, специализирующимися в киокушинкай каратэ было проведено педагогическое наблюдение за победителями поединков финальной части соревнований на чемпионатах и кубках Европы и мира в течение последнего пятилетия. Исходя из проведенных обобщений относительно направленности ударной техники, исследованы процентные показатели высококвалифицированных каратистов (таблица 1). Процентное соотношение объема направленности ударной техники руками и ногами, применяемой спортсменами высокой квалификации в киокушинкай каратэ отображено на рисунке 1.

Таблица 1 - Направленность ударной техники и процентные показатели ее использования спортсменами высокой квалификации в поединке киокушинкай каратэ

Направленность ударной техники каратистов	Процентов от общего использование в поединке	Название техники удара каратистов	Процентов от общего использования в поединке
удары руками в нижний уровень, «гедан»	2	боковой удар рукой «Кагэ цуки»	1
		удар локтем «Хиджи»	1
удары руками в средний уровень «чудан»	28	прямой удар рукой «Цуки»	12
		удар рукой снизу «Шита цуки»	8
		боковой удар рукой «Кагэ цуки»	5
		удар локтем сбоку «Хиджи»	3
удары ногами в нижний уровень «гедан»	26	круговой удар ногой «Маваши гери»	18
		удар пяткой в бедро «Какато гери»	5
		удар коленом «Хидза гери»	2
		круговой удар ногой с разворота «Уширо маваши гери»	1
удары ногами в средний уровень «чудан»	24	прямой удар ногой «Мае гери»	5
		удар коленом «Хидза гери»	6
		круговой удар ногой «Маваши гери»	7
		удар в сторону «Ёко гери»	2
		удар с разворота «Уширо гери»	4
удары ногами в верхний уровень «джодан»	20	прямой удар ногой «Мае гери»	2
		удар коленом «Хидза гери»	3
		круговой удар ногой «Маваши гери»	5
		удар в сторону «Ёко гери»	1
		круговой удар ногой с разворота «Уширо маваши гери»	4
		удар пяткой с круговым поднятием ноги снаружи «Сото какато гери»	1
		удар пятой с круговым поднятием ноги изнутри «Учи какато гери»	1
		удар пяткой снаружи «Какэ гери»	1
		удар пяткой с кувырком вперед «Кайтэн маваши гери»	2

**Результаты проведенных исследований** указывают на то, что в соревновательном поединке международного уровня техника приемов каратистов применяется в следующем соотношении: удары руками в нижний уровень – 2%, удары руками в средний уровень – 28%, удары ногами в нижний уровень – 26%, удары ногами в средний уровень – 24%, удары ногами в верхний уровень – 20%. Применение техники ударов руками в верхний уровень (голова, шея) отсутствует, потому как это запрещается правилами соревнований по киокушинкай каратэ. Определенное процентное соотношение можно объяснить биомеханической сложностью технических действий, а именно: при выполнении каратистами ударов в верхний уровень необходимо иметь значительную подвижность тазобедренных суставов и позвоночного столба, а также расходовать собственные



Рисунок 1 - Процентное соотношение объема направленности ударной техники, применяемой спортсменами высокой квалификации в поединках киокушинкай каратэ

резервы выносливости; выполнение ударов руками в нижний уровень проводится достаточно редко, потому как подобные ситуации, при которых эта техника является эффективной, возникают не в каждом поединке. Таким образом, комбинационные ударные приемы ногами в нижний и средний уровень и руками в средний уровень составляют основу соревновательного поединка киокушинкай каратэ и свидетельствуют об их относительно простой биомеханической структуре.

**Выводы.** Установленное процентное соотношение объема направленности ударной техники, применяемой спортсменами высокой квалификации в соревновательных поединках международного уровня по правилам киокушинкай каратэ предоставляет возможность каратистам рационально строить атакующие действия, учитывая их биомеханическую структуру, объемы энергетических затрат при ее выполнении и индивидуальные тактические замыслы.

#### Литература

1. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте /В.П. Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 120 с.
2. Дорохов Р. Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена : учеб. пособ. /Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. - Смоленск: СГИФК, 1995. - 100 с.
3. Иванков Ч. Т. Исследование системы «двух борцов» с позиции биомеханики ударных действий в таэквондо /Ч.Т. Иванков, И.С. Зенченко //Материалы докладов научно-методической конференции. Вып. 5. - М.: МГПУ ПИФК, 2006. - С. 21-23.
4. Подпалько С. Л. Биомеханизмы ударных технических действий в таэквондо ВТФ /С.Л. Подпалько, А.А. Новиков, Р.Н. Фомин, В.Н. Селуянов //Педагогические науки. - М., 2007. - № 2. - С. 125-133.
5. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов: монография /И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120 с.
6. 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.
7. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія /В.Г. Саенко; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». - Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. - 404 с.
8. Фохтин В. Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов /В. Г. Фохтин. - М.: ЭКСМО, 2012. - 224 с.

<b>Нарикова Б. М.</b> Научно-теоретические предпосылки использования шейпинга на занятиях по физической культуре в младших классах.....	
<b>Насенов С. Б.</b> 6-7 сынып оқушыларының дене шынықтыру пәнінің өзгермелі бөлімінде волейболды қолданудың тиімділігі.....	
<b>Нурмуханбетова Д. К., Иноземцев А. М., Бухарбеков Б. Б., Исмаилов Д. А.</b> Особенности обучения студентов плаванию в условиях кредитной системы обучения.....	
<b>Өтегенов Н. Ө., Габдуллин А. Б.</b> Электрондық оқулық негізінде «дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша арнайы пәндер сабағын оқыту әдістемесі.....	
<b>Пальчук М. Б.</b> Контроль физического развития школьников как фактор обеспечения преемственности физического воспитания средней и старшей школы.....	
<b>Парфёнова И. Ю., Юмашева С. К.</b> Индивидуальный подход к студентам специальных медицинских групп на занятиях физической культуры.....	
<b>Первачук Р. В., Сыбиль М. Г., Свыщ Я.С.</b> Результаты специального тестирования и биохимического контроля борцов вольного стиля на подготовительном этапе.....	
<b>Подосинова Л. П.</b> Пути повышения эффективности техники плавания квалифицированных пловцов.....	
<b>Полиевский С. А., Киспаев Т. А.</b> Технология применения тренажеров направленного действия и эффективность их использования в режиме дня учащихся в учреждениях технического и профессионального образования.....	
<b>Полиевский С. А., Ямалетдинова Г. А.</b> Профессиональная и военно-прикладная значимость экстремальных видов спорта.....	
<b>Райзих А. А., Райзих А. А.</b> Педагогическая практика в подготовке студентов к профессиональной деятельности.....	
<b>Райзих А. А.</b> Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» (на примере Удмуртской Республики).....	
<b>Русанов В. П.</b> Здоровьесберегающая среда и особенности ее формирования в вузе.....	
<b>Русанова О. М., Чередниченко О. А.</b> Характеристика тактических моделей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в гребле на байдарках.....	
<b>Саволайнен О. В.</b> ..... Дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов высших учебных заведений.....	
<b>Саенко В. Г.</b> Направленность ударной техники у спортсменов высокой квалификации..... в поединках киокушинкай каратэ.....	
<b>Саидова М. Х., Каримова Д. Д.</b> Социально-демографический анализ отношения студенток к занятиям по физическому воспитанию в вузе.....	