

ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

С.В. Олин
Областная федерация каратэ киокусинкай

SUBSTANTIATION OF PLANNING A TRAINING PROCESS OF DEFENSIVE TACTICAL AND TECHNICAL ACTIVITIES IN KIOKUSINKAI KARATE DO AT THE STAGE OF MAXIMUM REALIZATION OF INDIVIDUAL RESOURCES

S. Olin
Regional Federation of Karate kiokusinkay

Представлено обоснование планирования тренировочного процесса оборонительных тактико-технических действий в каратэ киокусинкай. Выявлено соотношение времени, отводимого на атакующие и оборонительные действия.

Ключевые слова: планирование, оборона, тактико-технические действия, каратэ-до, киокушинкай.

The substantiation of planning a training process of defensive tactical and technical activities in karate kiokusinkai is represented. The correlation of time referring to attacking and defensive activities is revealed.

Keywords: planning, defense, tactic and technical activities, karate, kiokushinkai.

Единоборство киокусинкай каратэ-до представляет собой вид спорта, сочетающий тактико-техническую подготовленность атакующих действий ногами, руками и оборонительных от них действий. В прикладном каратэ заложена идеология, где целевая установка направлена на уничтожение или разрушение противника средствами, выходящими за рамки гуманистических законов спорта. В такой обстановке оборонительным действиям отводится незначительно внимание [5]. В спортивном же киокусинкай каратэ-до основная задача заключается в одностороннем выигрыше судейских оценок, следовательно, оборона является одной из важных сторон подготовленности. Оборонительные тактико-технические действия в киокусинкай каратэ-до связаны с техникой выполнения защит определённых частей тела, например головы, и от ударов ногами из

различных динамических ситуаций с применением преимущественно комбинированных защитных действий. Оборонительные действия включают в себя большой набор операций, предупреждающих удары руками, ногами: маневрирование, оперативное планирование, маскировка и другие защитные действия. При этом следует учитывать, что наиболее трудным техническим элементом является овладение оборонительными действиями. Следовательно, задача спортсмена заключается не только в умении атаковать, но и в умении эффективно обороняться от ударов соперника. Необходимо учитывать, что удар кулаком, локтем, коленом или стопой, проведенный на большой скорости, часто приводит к травматическому повреждению какого-либо внутреннего органа: кишечника, мочевого пузыря, селезенки, печени, головного мозга и т. д. [2; 7, с. 275].

Практически отсутствуют публикации по обоснованию планирования тренировочного процесса в киокусинкай, касающиеся оборонительных тактико-технических действий на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Вышесказанное требует обобщения данных имеющегося опыта работы тренеров и самих спортсменов, направленных на изучение процесса планирования оборонительных действий в соответствии с классификацией, включающей атакующие действия ударов руками, ногами и оборону от них.

Методологической основой планирования тренировочного процесса оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до послужили положения деятельностного подхода в сфере физической культуры и спорта. Основываясь на теоретических подходах и научных принципах теории совершенствования атакующих и оборонительных действий в спортивных единоборствах, представляется возможность рассматривать и анализировать учебный процесс в связи с развитием спортивной науки и обоснованием системы планирования учебно-тренировочного процесса по теории и методике тренировки в каратэ и других видах восточных единоборств [1–3, 6, 7].

Цель нашего исследования: обосновать соотношение в планировании тренировочного процесса атакующих и оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Достижение цели предполагало применение следующих методов исследования: анализ литературы, анкетирование, метод математической статистики (t – критическое двухстороннее, среднее значение, стандартное отклонение; P – уровень достоверности), логический анализ. Для достижения цели исследования нами разработана анкета, которая содержала вопросы, направленные на изучение планирования тренировочного процесса атакующих и оборонительных действий от ударов руками, ногами, действий подсекой [4].

По этой анкете были опрошены 25 тренеров со стажем работы не менее пяти лет и 40 спортсменов высокой квалификации старше 18 лет, специализирующихся в киокусинкай каратэ-до, с опытом тренировки не менее шести лет. Определялось фактическое (сколько планируется в настоящее время) и необходимое время (сколько нужно планировать) в учебно-тренировочном процессе на этапе

максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Для уточнения тенденции в планировании необходимого и фактического времени применения средств совершенствования оборонительных тактико-технических действий анализу подвергались данные, полученные в результате опроса тренеров и спортсменов. Результаты двухвыборочного t -теста по планированию времени оборонительных действий квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ киокусинкай, представлены в таблице. Как видно из таблицы, при планировании фактического времени по данным тренеров и спортсменов различия недостоверны ($t = -0,27$ при $P \geq 0,79$).

Тренеры считают, что необходимо планировать ($45,8 \pm 11,6$) %, а спортсмены – достоверно выше – ($55,3 \pm 20,4$) % ($t = -2,12$ при $P \leq 0,04$).

При анализе необходимого времени планирования отмечено, что спортсмены по отношению с тренерами считают необходимым увеличение времени планирование на раздел оборонительных действий.

Очевидна тенденция к увеличению необходимого времени по отношению к фактическому по планированию оборонительных действий и в группе тренеров, а различия близки к достоверным ($t = -1,75$, при $P \geq 0,09$).

Сравнивая мнения спортсменов по планированию фактического ($41,4 \pm 17,7$) % и необходимого времени ($55,4 \pm 20,4$) %, мы пришли к выводу о том, что различия оказались достоверными ($t = -3,26$ при $P \leq 0,01$). Следовательно, спортсмены считают необходимым, так же как и тренеры, увеличение времени на тренировку оборонительных действий, занимающихся каратэ киокусинкай.

Таким образом, эмпирические данные позволили выявить следующее. Очевидна общая тенденция во мнении тренеров и спортсменов о необходимости увеличения времени планирования в разделе оборонительных действий в группе квалифицированных спортсменов, занимающихся киокусинкай каратэ-до.

Считаем, что общее время планирования разделов подготовки атакующих и оборонительных действий в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов, занимающихся киокусинкай каратэ-до, должно исходить из обобщения мнений тренеров и спортсменов. По этим данным оно составляет соотношение ($50,6:49,4$) %. Следовательно, время планирования обучения оборонительным дей-

Двухвыборочный t-тест планирования времени тренерами и спортсменами оборонительных действий квалифицированных спортсменов, занимающихся киокусинкай каратэ-до, %

Сравниваемые группы	Статистики			
	$\bar{X} \pm \sigma$	df	t	P
Тренеры (<i>фактическое</i>)	40,4±10,5	65	-0,27	≥ 0,79
Спортсмены (<i>фактическое</i>)	41,4±17,7			
Тренеры (<i>необходимое</i>)	45,9±11,6	65	-2,12	≤ 0,04
Спортсмены (<i>необходимое</i>)	55,4±20,4			
Тренеры (<i>фактическое</i>)	40,4±10,5	50	-1,75	≥ 0,09
Тренеры (<i>необходимое</i>)	45,9±11,6			
Спортсмены (<i>фактическое</i>)	41,4±17,7	80	-3,26	≤ 0,01
Спортсмены (<i>необходимое</i>)	55,4±20,4			

Примечание. df – число степеней свободы; $\bar{X} \pm \sigma$ – среднее значение и стандартное отклонение; t – критическое двухстороннее; P – уровень достоверности.

ствиям от ударов рук и ног, включая подсечку соперника, должно составлять примерно половину (49,4 %) времени, отводимого на атакующие и оборонительные действия.

Аналогичные результаты исследования, проведенные В.А. Егановым [2] на примере ударного вида единоборства кикбоксинга, выявили, что на защитные технико-тактические действия от ударов руками и ногами следует уделять равное количество времени в пределах 50,0 %.

Далее уточним необходимое время планирования времени на оборонительные действия по трём разделам от ударов руками, ногами и выполнение подсечки и обороны от них. Нами определено соотношение в планировании атакующих и оборонительных действий в тренировочном процессе по данным опроса тренеров и спортсменов по разделам подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся киокусинкай каратэ-до. Для обоснования содержания планирования тренировки, направленного на повышение надёжности оборонительных тактико-технических действий, на этот раздел должно отводиться: на оборонительные действия от ударов руками 24,25 %, на оборонительные действия от ударов ногами 23,77 %, на оборонительные действия от подсечки 1,38 %.

Таким образом, результаты теоретических и собственных экспериментальных исследований позволили предложить рекомендации по планированию оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до.

Тренирующие воздействия на повышение надёжности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до должны быть направлены на фор-

мирование конкретных показателей соревновательной деятельности, характеризующих оборону от ударов соперника и обуславливающих спортивный результат.

На основании наших ранее полученных результатов в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов рекомендуется применение контратак ударов руками, ногами, характеризующих оборону.

Воздействие на умение контролировать атакующие действия нанесения ударов руками соперника характеризуется показателем активности защиты от ударов рук, предполагающим осуществление контроля за атакующими действиями соперника и предотвращение возможности себя атаковать, с помощью приемов маневрирования, своевременного ухода с линии атаки, увеличения дистанции, опережения в нанесении ударов соперника, умения предвидеть возможное направление удара и др.

Умение организовать оборону с высоким уровнем надёжности от ударов рук соперника состоит в применении средств тренировки, направленных на выбор оборонительной тактики ведения боя, включая умения наносить удары двумя руками.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. При обосновании методики тренировочного процесса, учитывается, что время тренировки оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей от ударов рук и ног, включая подсечку соперника, должно составлять 49,4 % времени, отводимого на совершенствование атакующих и оборонительных действий.

2. Перспектива дальнейшего направления выбранного исследования заключается в разработке средств направленного воздействия в условиях спортивной тренировки на выявленные информативные показатели соревновательной деятельности от ударов соперника: применение контратак ударов руками, умение наносить удары двумя руками, активность защиты от ударов рук, объём проигранных ударов руками, активность защиты от ударов рук, выраженность оборонительной тактики.

Литература

1. Еганов, А.В. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, Р.М. Закиров, А.Е. Миллер // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2003. – № 2. – С. 7–13.

2. Еганов, В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кик-боксинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2005. – 22 с.

3. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.М. Закиров. – Майкоп: АГПУ, 2009. – 22 с.

4. Олин, С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ киокушинкай: метод. рек. для спортсменов, занимающихся каратэ киокушинкай / С.В. Олин, В.А. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 19 с.

5. Ояма, М. Классическое каратэ / М. Ояма; пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.

6. Передельский, А.А. Становление социально-педагогической системы единоборств и ее развитие в современных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Передельский. – М.: РГУФКСиТ, 2008. – 67 с.

7. Степанов, С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика: учеб. / С.В. Степанов. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.

Поступила в редакцию 12 октября 2011 г.