

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ

Назарій ВІТЕР

*Львівське обласне управління**Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України*

Анотація. У статті розглянуто проблему змагальної діяльності спортсменів-каратистів. Метою роботи є аналіз компонентів змагальної діяльності спортсменів у карате-до упродовж 2001–2007 рр. Реєстрацію і статистичний облік компонентів змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації здійснено за допомогою відеоматеріалів виступів спортсменів на чемпіонатах Європи та світу. Висвітлено різноманітні компоненти змагальної діяльності в карате-до: бойові стійки, положення рук, дистанції, пересування, атаквальні та захисні дії. Виявлено найпопулярніші та найменш вживані елементи змагальної техніки спортсменів-каратистів високого класу.

Ключові слова: компоненти змагальної діяльності, карате-до, спортсмени-каратисти.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Назарий ВІТЕР

*Львовское областное управление
Комитета по физическому воспитанию
и спорту Министерства образования
и науки Украины*

Аннотация. В статье рассматривается проблема соревновательной деятельности спортсменов-каратистов. Целью работы является анализ компонентов соревновательной деятельности спортсменов в карате-до в течение 2001–2007 гг. Регистрацию и статистический учет компонентов соревновательной деятельности каратистов высокой квалификации осуществлено с помощью видеоматериалов выступлений спортсменов на чемпионатах Европы и мира. Освещаются различные компоненты соревновательной деятельности в карате-до: боевые стойки, положения рук, дистанции, передвижения, атакующие и защитные действия. Выявленные популярные и наименее употребляемые элементы соревновательной техники спортсменов каратистов высокого класса.

Ключевые слова: компоненты соревновательной деятельности, карате-до, спортсмены-каратисты.

COMPETITIVE ACTIVITY
KARATE ATHLETES

Nazariy VITER

*Lviv Regional Administration
Of Committee for Physical Education and Sports,
Ministry of Education and Science of Ukraine*

Abstract. In the article the problem of competitive athletes karate. The aim is to analyze the components of competitive athletes in karate-do during 2001–2007 Registration and statistical components of competitive karate qualifications by using video performances of athletes at the European and World Championships. Highlights the various components of competitive activity in Karate: fighting stance, hand position, distance, movement attacking and defensive actions. Identified the most popular and least used elements of competitive athletes, karate equipment of high quality.

Key words: components of competitive activities, karate, karate athletes.

Постановка проблеми. Поєднання сили та спритності, швидкості та координації, сміливості й рішучості – усе це характерно для східних видів єдиноборств, що вибрали в себе тисячолітній духовний та історичний досвід багатьох видатних подвижників цього напрямку фізичного розвитку людини. До східних видів єдиноборств належить й карате-до. [2]

Карате-до як вид східного єдиноборства нині утвердило як одна з найнадійніших систем самозахисту. Висока швидкість ведення бою, стрімкість переміщень, відходів, зміни дистанцій дозволяють ефективно протистояти кільком суперникам, швидко припиняти небезпечні дії і рішуче перехоплювати ініціативу. [2]

Стрімкий розвиток і висока популярність карате-до, що спостерігалися в останні десятиліття ХХ ст., багато в чому пов'язані із зусиллями провідних фахівців і видатних спортсменів. У теперішній час Міжнародний олімпійський комітет активно обговорює питання оновлення програми Ігор XXXI Олімпіади 2016 року і одним із видів спорту, що претендує на включення в програму змагань, є карате-до. Зросли о результати виступів на міжнародних змаганнях української збірної.

Однак останнім часом стало очевидним, що ті методологічні принципи, які раніше успішно використовували спортсмени і тренери, уже не відповідають умовам сьогодення. Зросли вимоги до надійності та стабільності технічної майстерності, підвищилися інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, різко посилилася конкуренція на світовій арені. Усе це зумовило актуальність фундаментального наукового пошуку, спрямованого на розробку нових теоретичних положень, ефективних методичних принципів і форм організації тренувань спортсменів високого класу. [1, 3]

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на те, що карате-до розвивається в Україні та світі досить давно, слід зауважити, що теоретичних праць у цій галузі небагато. Доступні джерела наукової та методичної літератури з карате-до описують переважно елементи техніки та деякі аспекти методики її вивчення [2]. Питанням науково обґрунтованих методик підготовки каратистів до змагальної діяльності не приділяється належна увага.

Мета дослідження: аналіз компонентів змагальної діяльності спортсменів у карате-до впродовж 2001–2007 рр.

Методи та організація дослідження. Для вирішення завдань, які були поставлені в роботі, використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз відеоматеріалів, методи математичної статистики.

Для визначення показників змагальної діяльності каратистів ми провели відеозапис змагальних поєдинків. Реєстрацію і статистичний облік компонентів змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації (Р. Агаєв, К. Піна, Р. Садиков, Р. Сагрунов, Г. Арканія, А. Біамонті, Д. Грачов, Г. Цанос, О. Вандештріх, І. Ліал) здійснено за допомогою відеоматеріалів виступів цих спортсменів на чемпіонатах Європи та світу. Відеоматеріали опрацьовано за допомогою ноутбука DELL та програми “КМР”.

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж 2001–2007 рр. змагання проводилися згідно з правилами версії V 5.0. Визначалася кількість і співвідношення варіантів вихідних положень (стійок), положень рук, дистанцій, переміщень і використання атакуювальних і захисних дій. При аналізі вихідних положень (стійок) встановлено використання таких їхніх варіантів: стійки з розподілом ваги на «ближчу» ногу до суперника, стійки з розподілом ваги на «дальшу» від суперника ногу, рівноважні стійки боком, рівноважні фронтальні стійки (рис. 1).

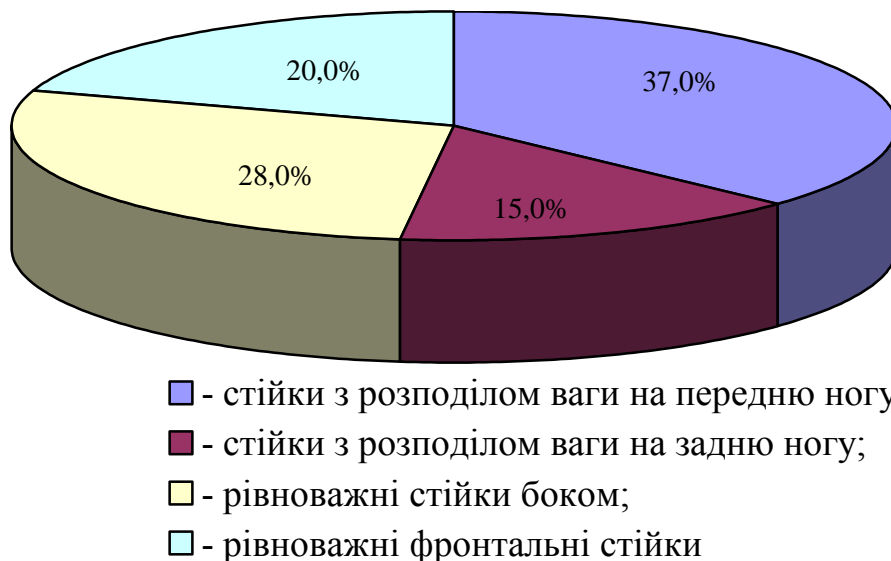


Рис. 1. Співвідношення варіантів бойової стійки (версія V 5.0)

Ці показники свідчать про перевагу у використанні спортсменами високого класу рівноважних стійок боком і стійок з розподілом ваги на «передню» ногу.

Такий двоякий підхід до добору стійки на той час був зумовлений культивуванням спортивної та традиційної версії карате. Це пояснюється тим, що у традиційній версії для пресування здебільшого використовувалися стійки “Зенкуцу-Дачі” з розподілом 70% ваги на передню ногу. А в спортивній версії використовувалися стійки “Фуда-Дачі”, у якій розподілялися по 50% ваги на «передню» і «задню» ногу.

При аналізі положення рук установлено наявність таких варіантів: верхнє, середнє й нижнє положення (рис. 2). Кожне з цих положень має свої переваги та недоліки.

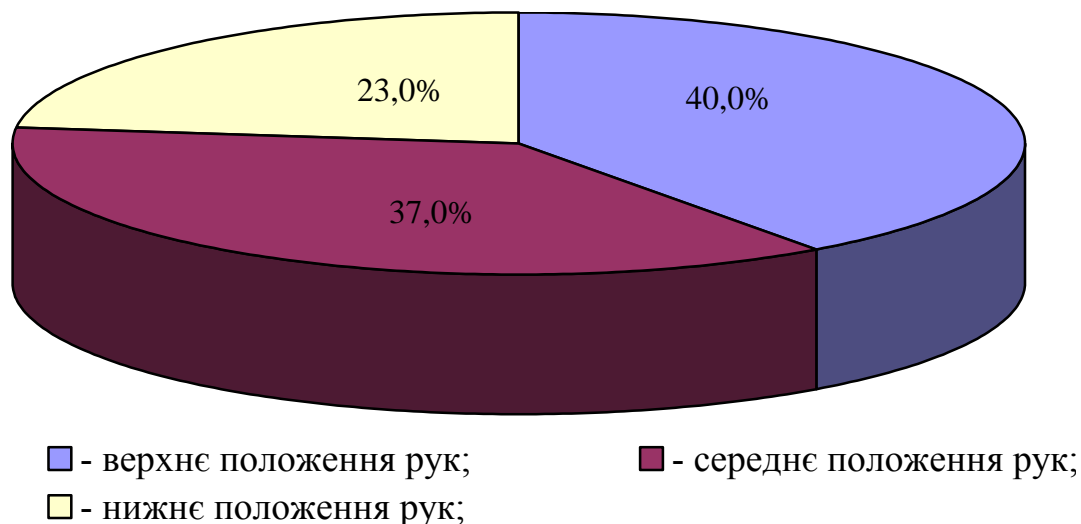


Рис. 2. Співвідношення варіантів положень рук (версія V 5.0)

Ця діаграма свідчить, що спортсмени високого класу віддавали перевагу в цей період середньому та верхньому положенню рук. Що було цілком виправдано під час інтенсивної змагальної боротьби, оскільки спортсмени з верхнім і середнім положенням рук могли своєчасно й ефективно виконувати захисні дії руками. Нижнє положення рук при близькій дистанції, яке використовувалося на той час, було не ефективним через те, що спортсмен не міг своєчасно заблокувати чи відбити удар суперника.

Таким чином, ми спостерігаємо вплив стійки на вибір дистанції та положення рук під час змагального поєдинку.

Аналіз дистанцій показав, що спортсмени, працюючи в умовах змагальної діяльності, використовували дальню, середню та ближню дистанції (рис. 3). Переважання роботи на ближній дистанції пояснюється тим, що спортсмени застосовували для пресування стійки “Зенкуцу-Дачі”, які не давали змоги проводити атаки з далекої дистанції через завантаженість «передньої» ноги.

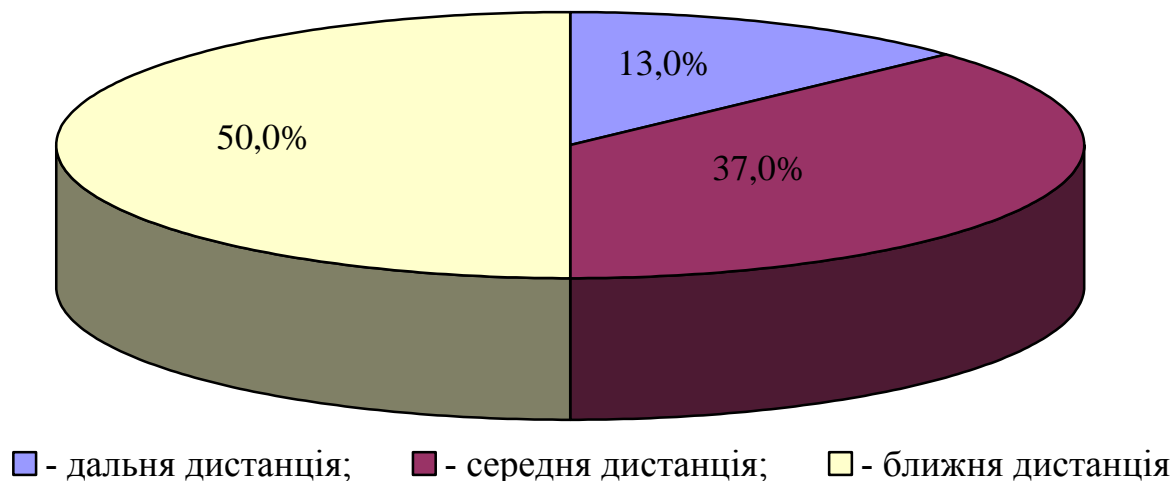


Рис. 3. Співвідношення варіантів дистанції (версія V 5.0)

У вихідних положеннях спортсменів високого класу 2007 року переважали рівноважні стійки і стійки з розподілом ваги на «ближчу» до суперника ногу, середнє та верхнє положеннє рук, а також ближня дистанція.

У змагальній діяльності протягом 2001–2007 рр. використовувалися такі варіанти пересувань: кроком; приставним кроком; кроком з обертот на 360°; випадот; стрибкот, підскокот, підскокот зі змінот стійки; бігот (рис. 4).

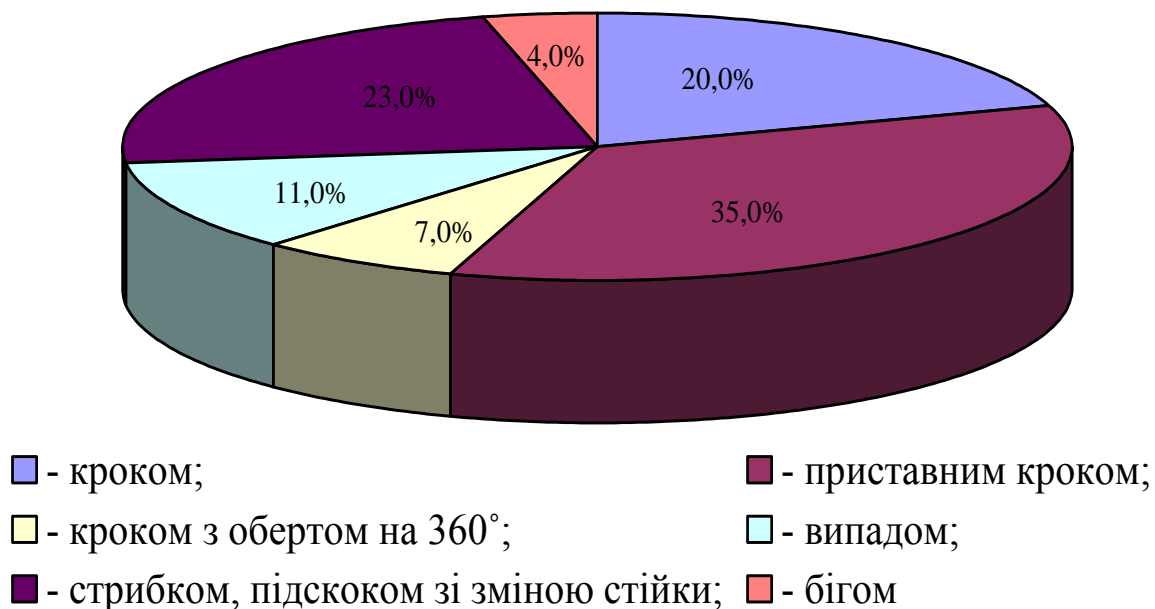


Рис. 4. Співвідношення варіантів пересувань (версія V 5.0)

Необхідно підкреслити, що спортсмени 2007 року часто використовували пересування приставним крокот через особливості вибраної стійки “Зенкуцу-Дачі”.

При аналізі атакувальних дій устатено, що в атаці використовуються удари руками, ногами та кидки (рис. 5).

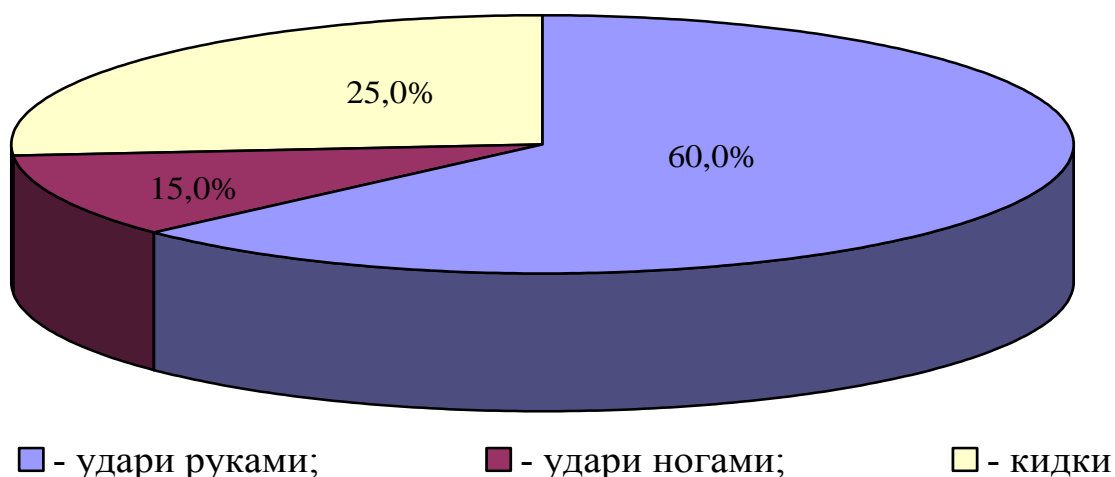


Рис. 5. Співвідношення варіантів атакуючих дій (версія V 5.0)

Аналіз поєдинків спортсменів каратистів свідчить, що найчастіше в атаці використовуються ударні дії руками та кидки, меншою мірою – удари ногами.

В арсеналі захисних дій каратистів нараховується п’ять прийомів, серед яких найбільш ефективними виявилися відходи – 26% та підставки – 24%. Досить часто в захисті використовували блоки – 21% та щільний захват – 18%. Найменш поширеним прийом у захисті були ухили – 11% (рис. 6).

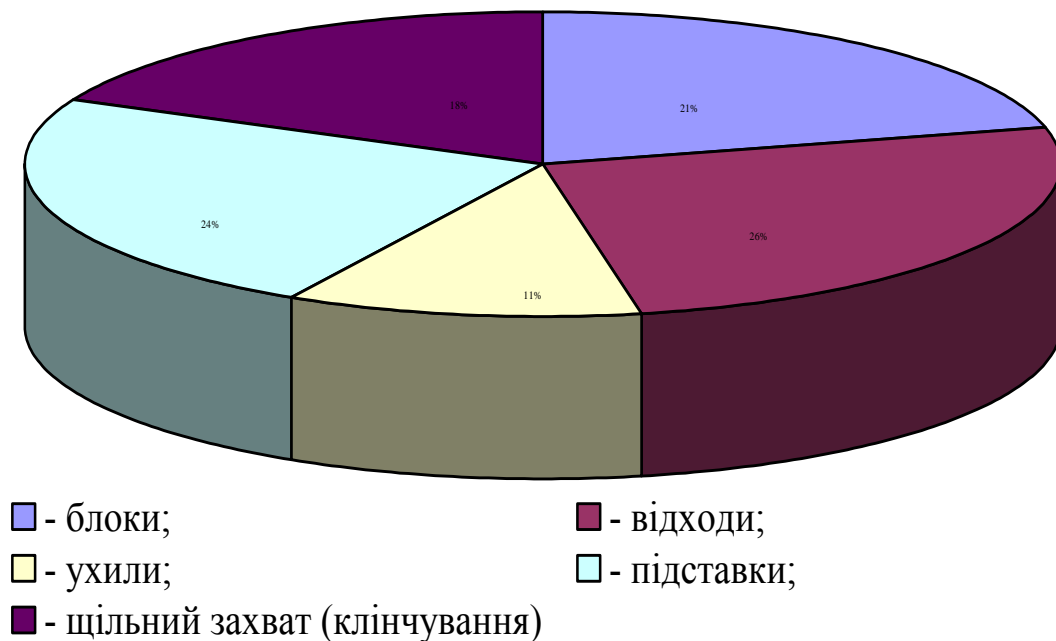


Рис. 6. Співвідношення варіантів захисних дій (версія V 5.0)

Висновки:

1. У єдиноборствах прийоми класифікують за трьома основними групами: вихідні положення, пересування, основні дії. Аналіз сучасної змагальної техніки спортсменів високого класу дозволив зарахувати до першої групи (вихідні положення) спеціалізовані положення рук, ніг, а також дистанцію як вихідне положення відносно суперника. До другої групи належать засоби пересувань (приставним кроком, обертотом на 360°, стрибком зі зміною стійки, випадом, кроком, бігом), до третьої – техніка атак (удари руками, удари ногами, кидки) і техніка захисту (блоки, підставки, ухили, відходи, щільний захват).

2. Кваліфіковані каратисти найчастіше застосовують такі компоненти змагальної діяльності: стійки з розподілом ваги на «передню» ногу (37%), верхнє положення рук (40%), ближня дистанція (50%), пересування приставним кроком (35%), удари руками (60%), відходи (26%). До найменш уживаних прийомів увійшли стійки з розподілом ваги на «задню» ногу (15%), нижнє положення рук (23%), дальня дистанція (13%), пересування бігом (4%), удари ногами (15%), ухили (11%).

Перспективи подальших досліджень. Висвітлення компонентів змагальної діяльності кваліфікованих каратистів 2001–2007 рр. вирішує проблему досить вузько, тому необхідно проаналізувати подальший розвиток технічних дій каратистів, адже відбувається вдосконалення правил змагань, що суттєво впливає на вибір арсеналу бойових дій.

Список літератури

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 228 с.
2. Накаяма М. Динамика каратэ / пер. з англ. А. Куликова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с. – (боевые искусства). – ISBN 5-8183-0138-9
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера. высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.