

ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ СТИЛЮ КІОКУШИНКАЙ

Наталя БОЙЧЕНКО

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статі проаналізовані кількісні та якісні показники змагальної діяльності каратистів стилю кіокушинкай на основі аналізу відеозаписів змагальної діяльності учасників одинадцятого міжнародного Кубку ім. Оями.

Ключові слова: аналіз, змагальна діяльність, комбінації, показники, техніка.

Постановка проблеми. «Технічна підготовленість» розглядається як ступінь оволодіння спортсменом системи рухів, яка відповідає особливостям даного виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів [5]. Іншими словами – це технічна майстерність спортсмена [2].

В сучасній системі підготовки спортсменів удосконалення технічної майстерності набуває домінуючого значення. Це пов'язано в першу чергу із безперервно загостреною конкуренцією на міжнародній спортивній арені, яка вимагає від спортсмена не тільки досконалого володіння технікою виду спорту, але і постійного розширення арсеналу індивідуальної техніки та підвищення ефективності її застосування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В змагальній діяльності, як у дзеркалі, відображаються переваги та недоліки майстерності єдиноборця, а значить, і особливості сучасних видів єдиноборств [3].

Деякі автори [3] відмічають, що у спортивній науці історично склалось так, що на перший план виносились питання, пов'язані з теорією спортивного тренування, інколи без урахування специфіки змагальної діяльності спортсмена. Не можливо не погодитись з авторами, які вважають, що вивчення змагальної діяльності спортсмена, пізнання закономірностей цього процесу дозволяє внести більш вагомий вклад в його підготовку до вищих досягнень, ніж підхід до спорту через дослідження тренувального процесу.

Вивчення змісту змагальної діяльності дозволить тренеру-викладачу більш вдало організувати учбово-тренувальний процес (вибір засобів та методів тренування, параметрів тренувальних навантажень, застосування внутренувальних факторів); своєчасно виявити недоліки у підготовленості спортсмена та внести певні корективи у план підготовки; більш вдало підібрати тактичні варіанти майбутнього поєдинку, враховуючи можливості супротивника і т.п.[4].

Аналіз змагальної діяльності в єдиноборствах представляє певну складність. Повну інформацію о протистоянні супротивників отримати не так просто із-за складності поєдинку, який включає велику кількість різноманітних дій, що виконуються у великому темпі.

Авторами [1, 3, 6, 7] запропоновані різноманітні способи вивчення змагальної діяльності єдиноборців. В основному вони пов'язані з виявленням великої кількості як простих, так і досить складних кількісних та якісних показників, які включають оцінку об'єму, різноманітності та ефективності атакуючих та захисних дій. Ці показники у видах єдиноборств варіюють в широких межах із-за специфіки змагальної діяльності.

Таким чином, не зважаючи на складність виявлення показників, аналіз змагальної діяльності дозволить виділити основні технічні показники змагальної діяльності, а виходячи з цього більш раціонально та ефективно організувати учбово-тренувальний процес єдиноборця.

Мета дослідження. Визначення кількісних показників техніки змагальної діяльності висококваліфікованих каратистів стилю кіокушинкай карате на основі аналізу відеозаписів.

Завдання дослідження.

1. Визначити обсяг техніки змагальної діяльності висококваліфікованих каратистів.
2. Визначити активність та ефективність атакуючих дій висококваліфікованих каратистів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, аналіз відеозаписів змагальної діяльності висококваліфікованих каратистів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Виявлення структури технічних дій та прийомів висококваліфікованих спортсменів стилю кіокушинкай карате відбувалося за допомогою аналізу відеозаписів змагальної діяльності одинадцятого міжнародного Кубка ім. Оями (м. Москва, 2008). Були проаналізовані поєдинки 20 майстрів спорту (МС).

Аналіз техніки змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації дозволив визначити, що арсенал технічних дій каратиста складається з атакуючих та захисних дій. Атакуючі дії складаються з ударів руками та ногами, захисні дії – рукою та ногою (блоки, відбиви), відхід, бок-відхід (табл. 1).

Таблиця 1

Показники атакуючих дій каратистів високої кваліфікації

| Кількість/за бій | \bar{X} | <i>S</i> | % |
|------------------|-----------|----------|-----|
| Ударів руками | 51 | 3,4 | 72 |
| Ударів ногами | 20 | 1,6 | 28 |
| Всього ударів | 71 | 4,4 | 100 |

При аналізі атакуючих дій було виявлено, що каратисти високої кваліфікації в середньому за бій наносять 71 удар із яких 51 (72 %) удар руками та 20 (28 %) ударів ногами, що вказує на перевагу ударної техніки руками під час двобою (табл. 2).

Таблиця 2

Показники різноманітності атакуючих та захисних дій висококваліфікованих каратистів (за бій)

| | Удари руками | | | | Удари ногами | | | | | Захисні дії | | | |
|-----------|--------------|-------|---------|--------|--------------|----------|--------|-----------|-----------|-------------|-------|--------|-------------|
| | прямий | знизу | боковий | з-вниз | прямий | круговий | колном | з розвор. | в стрибку | рукою | ногою | відхід | блок-відхід |
| \bar{X} | 29,9 | 20,5 | 0,2 | 0,2 | 0,7 | 18,2 | 0,7 | 0,3 | 0,3 | 4,2 | 8,65 | 3,3 | 1 |
| <i>S</i> | 2,6 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 1,5 | 0,9 | 0,7 | 0,6 | 1,6 | 2,5 | 1,8 | 1,5 |
| % | 59 | 41 | 0,4 | 0,4 | 3,5 | 90 | 3,5 | 1,5 | 1,5 | 25 | 51 | 19 | 5 |

Дані, відображені в таблиці показують, що під час двобою каратисти високої кваліфікації найбільш часто застосовують два види ударів руками: прямий удар рукою – 59 %, удар рукою знизу – 41 % та один вид удару ногою: круговий – 90 %. Це обумовлено простотою виконання даних ударів, їх високою швидкістю та ефективністю.

Із захисних дій найбільш частіше застосовуються: захист ногою – 51 % та рукою – 25 %. Захист ногою (блок) застосовується від атакуючих дій ногами, захист рукою (блок, відбив) як від атакуючих дій ногами, так і від атакуючих дій руками. Домінування захисних дій ногами над захисними діями руками обумовлене перевагою кругового удару ногою в атакуючих діях супротивника. Відхід з лінії атаки в основному використовується в першій половині двобою, це пов'язано з пошуком домінуючого положення на початку поєдинку.

Каратисти високої кваліфікації в змагальному поєдинку застосовують, як правило, не тільки поодинокі удари, а і комбінації ударів. При чому, кількість застосування комбінацій і їх складність зростає з підвищенням спортивної кваліфікації каратиста (табл. 3).

Таблиця 3

Показники комбінаційної техніки змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації

| Кількість/за бій | \bar{X} | S | % |
|----------------------------------|-----------|-----|----|
| комбінацій із 2- ударів | 12 | 1,2 | 57 |
| комбінацій із 3 ударів та більше | 9 | 0,9 | 43 |

Аналіз таблиці показав, що під час поєдинку каратисти високої кваліфікації в середньому застосовують 21 комбінацію із яких 12 (57 %) комбінацій із двох ударів та 9 (43 %) комбінацій із трьох ударів та більше.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що в змагальному поєдинку каратистів високої кваліфікації переважає комбінаційна техніка.

Коефіцієнт ефективності ударів визначається співвідношенням кількості ударів, які дійшли цілі до загальної кількості нанесених ударів (табл. 4).

Таблиця 4

Ефективність техніки змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації

| | Кількість ударів X | Удари, які дійшли до цілі | Ефективність % |
|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------|
| Ударна техніка | 71 | 45 | 63 |
| Одиночні удари | 20 | 8 | 12 |
| Комбінації із 2 ударів | 24 | 15 | 21 |
| Комбінації із 3 ударів та більше | 27 | 22 | 30 |

Дані, відображені в таблиці показують, що ефективність комбінаційної техніки (51 %) вище, ніж одиночних ударів (12 %). Це обумовлено тим, що при виконанні комбінаційних дій кількість точних ударів більша, ніж при виконанні одиночних ударів.

Ефективність комбінацій із трьох та більш ударів вище (30 %) ніж комбінацій із двох ударів (21 %). Це пов'язано з тим, що при виконанні складної комбінації створюються більш вигідні умови для виконання кінцевого удару.

Аналіз результатів дослідження виявив певну однобічність при веденні бою висококваліфікованим каратом: це головним чином застосування обмеженого арсеналу ударної техніки (прямий удар рукою, удар рукою знизу та круговий удар ногою). Тому різноманітність технічних дій становила всього 36 %.

Висновки

1. Встановлено, що при проведенні змагального поєдинку у висококваліфікованих каратистів переважають удари руками, найбільш частіше застосовуються два типи ударів: прямий (59 %) та удар знизу (41 %). При виконанні ударів ногами переважає круговий удар (90 %). При виконанні захисних дій переважає блок ногою (51 %) та рукою (25 %).

2. Під час поєдинку у каратистів переважає комбінаційна техніка: 57 % комбінацій із двох ударів та 43 % комбінацій із трьох ударів та більше.

3. Аналіз ефективності змагальної діяльності дозволив виявити, що ефективність комбінаційної техніки (51 %) вище, ніж одиночних ударів (12 %). Ефективність комбінацій із трьох та більш ударів більше (30 %) ніж комбінацій із двох ударів (21 %).

Перспективи подальших досліджень. Планується на основі отриманих результатів здійснити підбір найбільш ефективних технічних комбінацій з метою подальшого їх відпрацювання на спеціально розробленому пристрої для вдосконалення точності та швидкості реакцій під час виконання технічних комбінацій.

Список літератури

1. *Гаськов А. В.* Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин ; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск : [б. н.], 2004. – 113 с.

2. *Донской Д. Д.* Биомеханика с основами спортивной техники / Донской Д. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 230 с.

3. *Киселев В. А.* Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов : учеб. пособие / В. А. Киселев. – М. : Физ. культура, 2006. – 127 с.

4. *Павлов С. В.* Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Павлов Сергей Витальевич. – Тюмень, 2004. – 360 с.

5. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

6. *Савчин М. П.* Тренированность боксера и ее диагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора принт, 2003. – 218 с.

7. *Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах* / [под ред. А. Ф. Шарикова, А. Б. Малкова]. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ КИОКУШИНКАЙ

Наталья БОЙЧЕНКО

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье проанализированы количественные и качественные показатели соревновательной деятельности каратистов стиля киокушинкай на основе анализа видеозаписей соревновательной деятельности участников одиннадцатого международного Кубка им. Оямы.

Ключевые слова: анализ, соревновательная деятельность, комбинации, показатели, техника.

INDICES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF KARATE – ATHLETES OF THE KIOKUSHINKAY STYLE

Natalya BOYCHENKO

Kharkov State Academy of Physical Culture

Abstract. The article analyses qualitative and quantitative indices of competitive activity of karate – athletes of the kiokushinskay style on the basis of video analysis of competitive activity of the participants in the international Oyama Cup.

Key words: analysis, competitive activity, combinations, indices, technique.