

**В. А. Конопацкий**

УО «Мозырский государственный университет имени И. П. Шамякина»,  
г. Мозырь, Республика Беларусь

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ**

Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Проведение соревновательных поединков по правилам, для выявления сильнейшего, стало основой для становления каратэ как вида спорта.

Каратэ – это атлетический, силовой, динамичный, активно-наступательный вид единоборств, характеризующийся рациональным арсеналом наиболее эффективных приемов, полное отсутствия стремления к внешней демонстративности и показной зрелищности. Бои, проводимые в каратэ, наполнены реальностью борьбы [1].

По степени проявления ведущих физических качеств и режима деятельности организма спортивные единоборства относятся к видам спорта, характеризующимся комплексным проявлением двигательных качеств, большинство действий в которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность [2].

Так, целью каратистов-спортсменов является нанесение физического повреждения сопернику с помощью ударной техники рук и ног для выведения его из конкурентной борьбы, требующее от спортсменов проявления как скоростных, так и силовых качеств.

Несмотря на то, что в последнее время контактные виды спортивных единоборств, в том числе и каратэ, имеют большие темпы развития в мире, научной литературы по совершенствованию скоростно-силовых качеств каратистов очень мало.

Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса и от того насколько рационально они будут решены, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Анализ научно-методической литературы показал, что данной проблеме уделяется значительное внимание. В научных трудах Л. П. Матвеева, Н. Г. Озолина, В. М. Гужаловского, В. Г. Никитушкина, В. С. Фарфеля, В. П. Филина, Н. А. Фомина, В. К. Бальсевича, и др. представлена значительная роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, выявлены эффективные средства и методы спортивной подготовки детей [3]–[9].

Одной из основных ошибок в спортивной подготовке юных спортсменов является форсированное обучение технике движений, тогда как физическая подготовка у них находится на удовлетворительном уровне. Так при низком уровне развития физических качеств, спортсмен часто не в состоянии даже начать разучивать упражнение.

Постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых эффективных средств и методов спортивной подготовки, направленных на достижение высокого спортивного результата и на более эффективное проведение как учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельности в целом.

В практике боевых искусств под скоростью действий подразумевается способность перемещать тело или какую-нибудь его часть из одной точки в другую за как можно более короткий промежуток времени. Благодаря скорости можно избежать ударов соперника и нанести ему большее количество ударов. Скорость является ключом к победе, если оба соперника равны в техническом мастерстве. Особенно необходима скорость в бою с превосходящим в росте и массе соперником. С помощью скорости можно повысить эффективность выполнения любых техник, особенно когда боец находится на пике физической готовности [10].

Успех бойца в бою во многом зависит от быстроты внезапности действий и силовых способностей [11].

Одним из условий повышения уровня скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха.

Круговая тренировка – основной метод совершенствования физических качеств юных спортсменов. Она дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности (когда успешное выполнение определённых упражнений влияет на результат в других упражнениях).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее подбираются физические упражнения, определяются места и последовательность выполнения упражнений (станции).

Юные спортсмены переходят от снаряда к снаряду, от места выполнения одного упражнения, к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии (один круг), они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Средствами и методами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке.

В серию круговой тренировки необходимо включать 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. Каждое упражнение определяется числом повторений, частотой движений (интенсивностью), массой отягощений, временем нагрузки. По окончании первой серии приступают к следующей (через определенный интервал отдыха). Таким образом, круговую тренировку можно выполнить несколько раз. Примером здесь могут быть как упражнения собственным весом, так и с отягощениями. Время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, с интервалами отдыха между упражнениями.

В круговую тренировку юных каратистов необходимо включать следующие упражнения:

- 1) бег на месте с высоким подниманием бедра;
- 2) напрыгивания на высоту 0,5 м; (выпрыгивание из полного приседа);
- 3) выбрасывание набивного мяча правой и левой руками от плеча, вес отягощения 1 кг.;
- 4) прыжки «ножницы» (смена ног при выпрыгивании из положения выпада, колено задней ноги касается пола);
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (с отталкиванием от пола, ноги на подставке 20 сантиметров);
- 6) поднимание и опускание туловища на скамейке с поворотами на 90° (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45°);
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 8) комбинации ударов руками и ногами по спортивному мешку (по заданию);
- 9) упражнения с резиновым жгутом;
- 10) упражнения со скакалкой.
- 11) работа на подвесном мешке (или спарринг);
- 12) бой с тенью, в руках гантели 0,2 кг., на ногах утяжелители 0,1 кг;
- 13) подъем бедра с отягощением 0,5–2 кг.,
- 14) удары ногой по воздушному щиту.

Таким образом, физическая подготовка является основой специфического содержания спортивной тренировки. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Скоростно-силовые качества юных каратистов лучше всего развиваются в возрасте 12-14 лет, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе юных спортсменов. Развитие скоростно-силовых способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники движений.

При совершенствовании общей и специальной физической подготовленности юных каратистов эффективность учебно-тренировочного процесса можно повысить путем внедрения упражнений круговой тренировки, которые будут способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений, улучшению режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, расширению двигательных возможностей спортсменов.

Предложенные упражнения круговой тренировки могут применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса каратистов.

#### Литература

1. Макасян, М.А. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель / М.А. Макасян. - М.: 2002. – 400 с.
2. Станкин, И. И. Спорт и воспитание подростка / И. И. Станкин. - М., Физкультура и спорт. 1983-104с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. — 864 с.
5. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
6. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Методическое пособие, 2009. – 112 с.
7. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М., : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
8. 12. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
9. 13. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
10. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – Ростов-н/Д: 2003.-304с. 15
11. Сагат, Н. К. Поединок в тайландском боксе / Н. К. Сагат,. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2003. – 368 с.