

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЭ ДО ШОТОКАН



### Богатенков Владимир Васильевич

педагог Дополнительного образования ГБОУ Гимназия №1409, руководитель детской секции «КАРАТЭДО»  
5 дан каратэдо WUKF, 4 дан каратэдо Сито-рю Сито-кай.  
Старший наставник Традиционной школы боевых искусств «КАНДЗЭНДО», Рефери по каратэдо Сито-рю международной категории, Судья республиканской категории «А» Национальной федерации каратэ России

**Аннотация:** В статье проведен статистический анализ влияние специальных упражнений на уровень подготовки спортсменов в традиционном каратэдо Шотокан среди каратистов 16-18 лет.

**Abstract:** The article gives a statistical analysis of the effect of special exercises on the level of training of athletes in traditional karate do Shotokan karate among 16-18 years.

**Ключевые слова:** Карате, спорт, статистический анализ, методика.

**Key words:** Karate, sports, statistical analysis, technique.

Оценка общей и специальной физической работоспособности каратэ истов 16-18 лет осуществлялась в ходе этапных комплексных обследований. В таблице №1 представлена динамика показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности спортсменов за

период педагогического эксперимента. Результаты педагогического тестирования, по-видимому, целесообразно анализировать с позиций динамики преимущественной направленности тренирующих воздействий, рассмотренной выше.

**Таблица 1. Динамика изменения двигательной подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента**

| Показатели                              | X ± δ              |             |                    |            | P       |        |
|---|--------------------|-------------|--------------------|------------|---------|--------|
|   | исходный результат |             | конечный результат |            | экспер. | контр. |
|   | экспер.            | контр.      | экспер.            | контр.     |         |        |
| PWC170 (кгм/мин/кг)                     | 20,1 ± 1,62        | 20,3 ± 1,69 | 23,8 ± 0,9         | 22,5 ± 1,4 | < 0,01  | > 0,05 |
| Наклон туловища вперед (см)             | 4,2 ± 1,4          | 3,6 ± 2,2   | 19,5 ± 4,7         | 3,7 ± 2,1  | < 0,01  | > 0,05 |
| Прыжок вверх с места (см)               | 42,0 ± 2,3         | 41,6 ± 2,4  | 58,2 ± 2,4         | 42,2 ± 2,5 | < 0,01  | > 0,05 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (раз за 15 с) | 14 ± 4,8           | 16 ± 4,4    | 21 ± 2,1           | 18 ± 6,5   | < 0,01  | > 0,05 |
| Поднимание ног (кол-во раз за 30 с)     | 10,1 ± 2,3         | 10,4 ± 1,6  | 27,3 ± 3,6         | 12,4 ± 2,2 | < 0,01  | < 0,01 |
| Бег 30 м (с)                            | 4,5 ± 0,15         | 4,4 ± 0,13  | 4,1 ± 0,12         | 4,3 ± 0,15 | < 0,05  | > 0,05 |
| Бег 1000 м (с)                          | 205 ± 10           | 206 ± 90    | 180 ± 15           | 195 ± 15   | < 0,05  | < 0,05 |

Исходя из представленных данных, в целом следует отметить отсутствие достоверных различий в уровне подготовленности каратэистов контрольной и экспериментальной групп, что может указывать на относительно ровный уровень подготовленности каратэистов обеих групп. Параметры ударного объема нагрузки, направленной на развитие взрывной силы, были установлены следующее: количество повторений в одном подходе – 3-10 (в зависимости от вида упражнения); количество подходов в первой серии – 6, во второй – 6, в третьей – 4, в четвертой – 2; интервал между подходами – 2,5 мин,

между сериями – 5 мин. Параметры ударного объема нагрузки направленной на развитие специальной работоспособности, в зоне максимальной мощности за 20 с, субмаксимальной мощности на первой минуте, субмаксимальной мощности на второй минуте и в зоне большой мощности таковы: количество серий – 4; количество подходов по сериям – 4, 3, 2, 1; соответственно интервал между подходами – 1,5 мин, между сериями – 5 мин. Средствами развития работоспособности являлись упражнения ОФП и СФП, выполняемые в максимальном темпе в течение 15-20 с. Метод выполнения – повторный; количество

серий – 4, количество подходов по сериям – 4, 3, 2, 1 при интервалах в 2,5 минуты, между подходами и 5 минут между сериями (специальные упражнения в течение минуты, одноминутные схватки, выполняемые повторным методом); количество серий – 3, количество подходов по сериям – 3, 2, 1 с 3-х минутными интервалами между повторениями и 5-ти минутным отдыхом между сериями (три серии 2-х минутных упражнений и 2-х минутных тренировочных охваток, выполняемых повторно интервальным методом); количество серий – 2, количество подходов по сериям – 2, 2 с 5-ти минутным интервалом и 10-минутным интервалом между сериями (использовался преимущественно повторно-интервальный метод выполнения одноминутных, двухминутных и трехминутных схваток в течение 6-ти минут с прогрессирующей интенсивностью и акцентом на вторую половину серии). Параметры специальной выносливости, были 4 подхода силовых или специальных упражнений, выполняемых после тренировочного выполнения ката в течение 2-4 минут или выполнение одного ката 2-3 раза подряд с 5-ти минутным интервалом отдыха между подходами (сериями) первым – вторым и третьим – четвертым и 10-ти минутным между вторым и третьим, метод выполнения – повторно интервальный. Ударный объем нагрузки на общую выносливость является кросс на 15-20 км, лыжи, игры, плавание, выполняемые непрерывным или интервальным методом при интенсивности на около предельном уровне. Блок микроциклов при коротком (трехнедельном) интервале между ответственными соревнованиями. В девятинедельном цикле между ответственными соревнованиями изменение показателей факторов СФП было аналогичным шестинедельному циклу, но более выражено. В ЭГ по сравнению с КГ отмечалась тенденция к значительному увеличению силовых качеств, улучшению показателей статической силовой выносливости, специальной выносливости и специальной работоспособности в зонах максимальной и субмаксимальной мощностей. Все перечисленные выше факторы в большей мере возрастали в ЭГ у спортсменов силовиков и универсалов.

Принципиально иная картина наблюдается, если рассматривать представленные данные в динамическом аспекте, либо исходя из индивидуальных особенностей спортсменов. Статистически значимые различия (отмечены темными прямоугольниками) выявлены между значениями отдельных показателей до и после эксперимента в обеих группах испытуемых [1, 2, 3]. За экспериментальный период в наибольшей степени изменились показатели, оценивающие уровень специальной (гликолитической) выносливости: в контрольной группе 12,6-14,0% и в экспериментальной 15,2-17,7% ( $P < 0,01$ ). В меньшей степени увеличилась максимальная сила удара: в контрольной группе – на 10,5-11,9% ( $P < 0,05$ ), в экспериментальной группе – на 12,4-14,6% ( $P < 0,01$ ). Эти изменения отмечены у спортсменов

технического и скоростно-силового типов; причем в экспериментальной группе величины указанных приростов больше, чем в контрольной группе. У каратэистов-темповиков отмечены наибольшие приросты показателей специальной выносливости – 13,4% в контрольной и 16% – в экспериментальной группах ( $P < 0,01$ ). В меньшей степени изменились показатели общей выносливости (4,7-6,9% в контрольной и 7,9-8,3% в экспериментальной группах, ( $P < 0,01$ )) – также выше в экспериментальной группе.

Таким образом, независимо от индивидуальных особенностей спортсменов, выраженные изменения показателей работоспособности наблюдались в соответствии с преимущественной направленностью тренирующих воздействий [5].

Под термином «структурно-фазовые соотношения атакующих действий» в данной работе понимаются соотношения последовательных, взаимообусловленных и структурно связанных интервалов времени (фаз), в течение которых спортсмен выполняет элементы атакующих и защитных действий, разграниченные фиксацией (или остановкой) движущихся звеньев тела [4].

Дифференциация атакующих ударных действий по дистанции позволяет в целом выявить соответствующие изменения длительности атакующих и защитных действий с учетом их индивидуальных особенностей. При различных атакующих действиях продолжительности идентичных фаз атакующих и защитных действий (ПрП, НП, ЗУ, АЗ и техническое действие в целом) от начала выполнения ката к его окончанию достоверно увеличиваются у спортсменов с разной манерой выступления – и в контрольной и в экспериментальной группах, что говорит о существенном влиянии утомления на качество выполнения технических действий. Диапазон этих изменений оказался наиболее значительным в фазах ПрП и НП и минимальным – в фазе ЗУ, однако в целом он определяется индивидуальным типом выполнения формального комплекса (ката).

Практический интерес может представлять анализ соотношений фаз, соотнесенных с общей длительностью атакующих действий, в ходе выполнения соревновательного упражнения. В целостном атакующем действии соотношение длительностей отдельных фаз, в порядке их выполнения, в общем виде представляется примерно как 4:2:1:2.

Кроме того, изучение структурно-фазовых соотношений позволяет реализовать дифференцированный подход к оценке характеристик атакующих ударных действий каратэистов 16-18 лет за период педагогического эксперимента.

#### Список литературы

1. Блеер А.Н., Концепция двигательного действия спортсменов единоборцев /Блеер А.Н., Перельский А.А.//Спортивный психолог. 2015. № 1 (36). С. 28-31
2. Бритвина В.В., Седенков С.Е., Исследование

соревновательной деятельности каратистов-юниоров методами математической статистики /Бритвина В.В., Седенков С.Е.// Ученые записки Российского государственного социального университета. 2013. Т. 2. № 5 (120). С. 5–8

3. Бузина Е.О. Тренировочный процесс базовой структуры тренировочного года каратистов-юниоров / Бузина Е.О., Шинков С. О. // В сборнике: Фитнес-Аэробика-2016 материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Москва, 2016. С. 73–76.

4. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании /Передельский А.А.// Москва, 2008.

5. Шинков С.О., Свищев И.Д., Игуменов В.М. Методология подготовки спортсменов высшей квалификации сит-рю// Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы науч. практ.конф. преподавателей каф. теории и методики единоборств // РГУФКСИТ.–М, каф. Теории и методики вост. боевых искусств. –М., 2010.– С.15–19

## РАЗДЕЛ V. МОЛОДЫЕ УЧЕНЫЕ – ПОИСК САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ И НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ



#### Тураев Антон Викторович

студент кафедры режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А. Губанова



#### Космина Ирина Павловна

кандидат педагогических наук, доцент, заведующая лабораторией кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева, РГУФКСМиТ

**Аннотация:** В статье анализированы различные аспекты образовательного процесса, Бакалавр искусств на примере Российского государственного университета физической культуры (RSUPE) и университета Кентербери (Новая Зеландия).

**Abstract:** In article are analyzed various aspects of the educational process, Bachelor of arts on the example of the Russian state University of physical culture (RSUPE) and the University of Canterbury (New Zealand).

**Ключевые слова:** высшее образование, бакалавр искусств, учебный процесс, учебный план, отличительные особенности.

**Key words:** higher education, bachelor of arts, educational process, curriculum, and distinctive features.

Введение. Системы высшего образования в мире различны, и их изучение и сопоставление в настоящее время особо значимы для адекватного восприятия собственного положения в окружающей реальности [1–3]. Новизна нашего исследования заключается в выявлении различных аспектов учебного процесса и отличительных особенностей в подготовке бакалавра искусств в разных странах на примере подготовки бакалавра по направлению «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-

ЛИФК) и бакалавра искусств в Университете Кентербери (Новая Зеландия).

Методология исследования. В рамках исследования была поставлена цель – проанализировать системы образования России и Новой Зеландии, объектом явилась подготовка бакалавров искусств в учебных заведениях, а предметом – структурные и содержательные элементы высшего образования. Проводился анализ информационных источников – сайтов университетов, экспертный опрос, сопоставительный анализ.

Результаты исследования. Сравнительный