

ностью и не окажется на полу, а упадет, например, на колено, то всё-равно будет возможность провести добивание и заработать оценку «нихон». При выполнении данного технического действия необходимо обратить внимание на то, чтобы не пропустить атакующее движение соперника. Для этого нужно при выполнении подсечки самому набирать дистанцию от него, не забывая про блокирование руки и тащить ногу за собой. Ступня должна быть согнута таким образом, чтобы нога имела форму своеобразного «крюка», и этот «крюк» должен тащить ногу атакующего спортсмена до тех пор, пока тот не потеряет равновесие. Несмотря на всю сложность данного технического элемента, он является достаточно эффективным и в то же время эффективным для того, чтобы держать противника в своеобразном напряжении, так как у спортсмена будут возникать некоторые сомнения при выполнении атакующего действия в поединке.

Можно говорить о том, что умение использовать различные виды подсечек дает спортсмену большое преимущество против его соперника. Ведь зная то, что на любое атакующее действие можно ожидать контратаку, а при работе в защите необходимо уделять внимание всем уровням, от верхнего до нижнего, спортсмен может начать терять уверенность, что, в свою очередь, дает огромное преимущество и уверенность его противнику. В данной статье нами были рассмотрены лишь некоторые виды подсечек, которые являются лишь малой частью подобных технических элементов, применяемых спортсменами. Такое разнообразие даёт возможность оставаться каратэ одним из наименее предсказуемых видов спорта. Кроме того, это позволяет каратэ стать основой для огромного количества теоретических трудов и исследований в данной области.



СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КАРАТЭ WKF

(функциональный аспект)

Д.Н. Макаридин,
кандидат педагогических наук, доцент,
Тюменский государственный
университет, Тюмень

Как большинство областей человеческой деятельности, сфера спорта характеризуется исключительно интенсивным развитием и непрекращающимся ростом спортивных достижений. Это служит конкретным отражением одного из самых существенных и наименее изученных социальных явлений – нарастания темпов, ускорения общественного прогресса [1].

Для спортивной деятельности характерна противоречивость интенсификации ее развития. С одной стороны, резко возросли и продолжают повышаться параметры задаваемых нагрузок, что приводит к значительным тратам времени на тренировки и восстановление, угрозе энергетического истощения, усиливается антропогенное и не всегда положительное воздействие человека на природу, а через нее и на себя, совершенствуется управленческое, материально-техническое, кадровое, финансовое, научно-методическое и медицинское обеспечение в сфере спорта. С другой стороны, прирост максимальных индивидуальных результатов и достижений мирового уровня дается со все большим трудом, наблюдается замедленно возрастающая тенденция в повышении максимальной спортивной результативности [6].

Разрешение противоречия между замедлением темпов прироста максимальных спортивных достижений и значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение постоянного их повышения представляется возможным в первую очередь путем оптимизации управления тренировочным процессом [7].

Совершенствование управления спортивной тренировкой во многом определено ее системным представлением, исследованием и практическим построением с учетом общих закономерностей индивидуальной фенотипической адаптацией организма к среде. Актуальность проблемы возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным возможностям и психической готовности спортсменов продолжительное время систематически выполнять предельные тренировочные и соревновательные нагрузки при необходимости сохранения резервов здоровья как обязательного условия стабильной демонстрации высоких спортивных результатов. Существует и все более отчетливо проявляется коренное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к организму спортсменов, диктуемыми тенденцией к росту мировых достижений, обострением конкуренции в крупнейших соревнованиях, и данными природой предельными возможностями человека, полноценная реализация которых во многом ограничена конкретными социально-экономическими условиями, разработанностью теоретико-методических основ спортивной тренировки и т.д. Сложность рассматриваемой проблемы становится более очевидной, если обоснование к построению тренировочных программ подразумевает не столько выполнение в основном направленных на максимум задаваемых нагрузок, что характерно для сегодняшнего дня, сколько получение запрограммированных тренировочных эффектов [7, 8].

Разрешение данных противоречий может быть снято на путях целостного рассмотрения системы «организм-среда» в виде задаваемых нагрузок с определенным тренирующим потенциалом и вызываемых ими реальных тренировочных эффектов с целью объективного описания, измерения, оценки этой системы и внедрения полученных результатов в процесс управления спортивной тренировкой. При этом должна учитываться, во-первых, нелинейность реальных процессов, в том числе и при проявлении отношения «воздействие-эффект» в структурах годичной и многолетней подготовки, в условиях естественного и стимулированного спортивной тренировкой морфофункционального развития организма. Наблюдается следующая закономерность: чем выше тренированность и текущее функциональное состояние, тем больше и направленнее требуется воздействие для получения необходимого тренировочного эффекта.

В спортивной тренировке необходимо соответствие задаваемых нагрузок наследственно обусловленной предрасположенности организма к конкретной двигательной деятельности. Иначе говоря, речь идет о взаимодействии той

или иной эффективности между генетической программой развития организма в виде задатков и тренирующими воздействиями. Высокий эффект данного взаимодействия наблюдается, если педагогические воздействия соответствуют анатомо-физиологическим особенностям спортсменов в каждом возрастном периоде. Последнее позволило сформулировать принцип «соответствия характера педагогического воздействия биологическому ритму возрастного развития моторики» [9].

Внедрение системного подхода в спортивную науку (1) привело к некоторому смещению акцентов в вопросах изучения слагаемых спортивного результата. Целью спортивной деятельности является достижение максимального результата для каждого индивида. Реализация этой цели зависит от множества факторов, например, от детального изучения структуры соревновательной деятельности. Данная проблема хорошо изучена на примере борьбы, которая во многом определяется установленными правилами - регламентом ведения поединка. Специалисты отмечают, что характер деятельности борца в спортивном поединке существенно зависит от правил соревнований (1, 5). И правила соревнований, направленные на повышение темпа борьбы, ведут к увеличению атакующих действий борцов, что ужесточает требования к автоматизму технических навыков (2) и влияют на структуру ведения поединка. Временная структура поединка исследовалась многими специалистами на соревнованиях различного уровня. Ими было определено, что соревновательный поединок имеет структурно-временной характер, при котором непродолжительные периоды работы максимальной и субмаксимальной интенсивности чередуются с периодами работы меньшей интенсивности или различными по времени интервалами отдыха, предусмотренными правилами соревнований, и состоит из 12 фрагментов средней продолжительностью 25-30с. и пауз отдыха между ними продолжительностью 10-15с. Было установлено, что такая структура была типичной для 40% поединков на Олимпийских Играх 1988 года.

Аналогично борьбе выглядит и ситуация со спортивным каратэ. Анализ временной структуры двух последних чемпионатов России по каратэ показал, что изменения в правилах соревнований значительно повлияли на увеличение технико-тактических действий спортсменов, ужесточили временные параметры структуры соревновательной деятельности.

Проводились исследования временной структуры соревновательной деятельности каратистов на двух чемпионатах России (1996-2005 г.), чемпионате Европы (2004 г.) и других международных турнирах и обнаружилось тенденции увеличения числа эпизодов схватки с 10 до 12 и уменьшением времени интервалов отдыха до 6-8 секунд. Такая структурно-временная характеристика была зафиксирована для 69 % поединков каратистов.

По нашему мнению, это связано с изменениями в правилах соревнований, и стремлением судей регламентировать проведение поединка с учетом новых требований.

Динамика изменения временной структуры поединка отражена в таблице 1.

Таблица 1.

(Структура соревновательной деятельности в каратэ на чемпионатах России, Европы и других международных соревнованиях)

Характеристики временной структуры соревновательной деятельности	1996 г.	2004 г.	2005 г.
Число фрагментов	10	12	12
Среднее время фрагмента схватки (сек.)	18	14	15
Среднее время фрагмента паузы (сек.)	9	8	8

Любые изменения в структуре соревновательной деятельности ведут к соответствующей перестройке тренировочного процесса (4) и заставляют специалистов искать новые методические приёмы, повышающие специальную подготовленность спортсменов и пути более рациональной организации соревновательного поединка. (1, 5).

При подготовке каратистов к ответственным стартам необходимо учитывать временную структуру соревновательного поединка, так как результаты соревновательной деятельности должны быть положены в основу управления тренировочным процессом. Процесс предсоревновательной подготовки подразумевает морфофункциональное совершенствование организма спортсмена и требует того, чтобы тренировочные нагрузки были адекватны соревновательной деятельности (3).

Учитывая мнение специалистов (1, 5, 6) и результаты собственных исследований, позволивших получить физиологическую кривую частоты сердечных сокращений (ЧСС) соревновательных поединков, мы пришли к выводу, что временная структура соревновательного поединка и физиологический характер соревновательной деятельности каратистов являются весьма специфичными и должны определять методические подходы для целенаправленного совершенствования специальной работоспособности. Анализ литературных источников и педагогические наблюдения показали, что временная структура соревновательного поединка носит интервально повторный характер и относит каратэ к видам спорта с переменными соревновательными условиями, требующими специфической выносливости, широкого комплекса сложных двигательных действий, способности каратистов противостоять утомлению без снижения эффективности проведения технико-тактических действий (3, 7, 8).

Список литературы

- Новиков А.А., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 6. - С. 58-60.
- Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н. Научные основы «моделей сильнейших спортсменов» / Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. - М.: ВНИИФК, 1975. - Вып.2. С. 24-26.
- Туманян Г.С. Методология исследования многолетней тренировки спортсмена / Спорт в современном обществе: Материалы Всемирного научного конгресса. - М., 1974. - С. 175-176.
- Демин В.А., Пилоян Р.А. Спортивная деятельность в теории функциональной системы / Педагогика, психология: Спорт в современном обществе: Материалы Всемирного научного конгресса. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. -С. 192-193.
- Юшков Ю.П. Система управления воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1994. -38с.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. - 1986. - 286 с.
- Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. днс. ... д-ра пед. наук. - М., 1985. - 50 с.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176с.
- Афанасьев В.Г. Мир живого: системность, эволюция, управление. -М.: Политиздат, 1986.- 207с.