

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ У КАРАТИСТОВ.

ANALYSIS OF THE INDICATORS OF TRAINING AND COMPETITIONAL COMPLICATIONS IN KARATISTS .

Автор: Ноздреватых Денис Геннадьевич - Российская Федерация, г.Липецк Липецкий Государственный Педагогический Университет «Институт Физической культуры и Спорта», магистрант.

Author: Nozdrevatykh Denis Gennadievich - Russian Federation, Lipetsk, Lipetsk State Pedagogical University "Institute of Physical Culture and Sport", undergraduate student.

Аннотация: В настоящей работе будут обсуждаться характеристика тренировочной и соревновательной деятельности, эффективность, количество и динамика основных ударов каратистов различной квалификации.

Annotation: In this paper, we will discuss the characteristics of training and competitive activities, the effectiveness, the number and dynamics of the main karate attacks of various qualifications.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, поединки, кёкусинкай.

Keywords: competitive activities, training activities, fights, Kyokushin.

Актуальность:

Исследования многих ученых не учитывали структуру соревновательной и тренировочной деятельности, которая, по нашему мнению, предусматривает использование более ограниченного арсенала приемов, чем предусматривает техника каратэ. Это иногда приводило к неоправданным затратам времени на изучение редко используемых приемов. То есть сложилось противоречие между необходимостью быстрого обучения основным техническим приемам каратэ и отсутствием знаний о частоте их применения спортсменами разной квалификации.

Целью данной работы является изучение показателей соревновательных и тренировочных поединков у каратистов различной квалификации.

Нами была выдвинута гипотеза: структура показателей соревновательной и тренировочной деятельности каратистов имеет существенные различия и это требует корректировки учебно-тренировочного процесса в карате в соответствии с этими различиями.

Сравнительный анализ проводился по нескольким категориям групп:

начинающие каратисты, общий стаж занятий которых составляет от 6 месяцев до 1 года; каратисты массовых разрядов, стаж занятий от 1 года до 5 лет; каратисты 1 разрядов и кандидаты в мастера спорта, стаж занятий свыше 5 лет.

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ КАРАТИСТОВ .

Для выявления структуры соревновательной деятельности каратистов мы анализировали общее количество применяемых ударов, их разнообразие и эффективность.

Рисунок 3.1. - Взаимосвязь между частотой применения ударов и их эффективностью у начинающих каратистов (тренировочные поединки).



Рисунок 3.2. - Распределение по общему числу ударов у начинающих каратистов (тренировочные поединки)

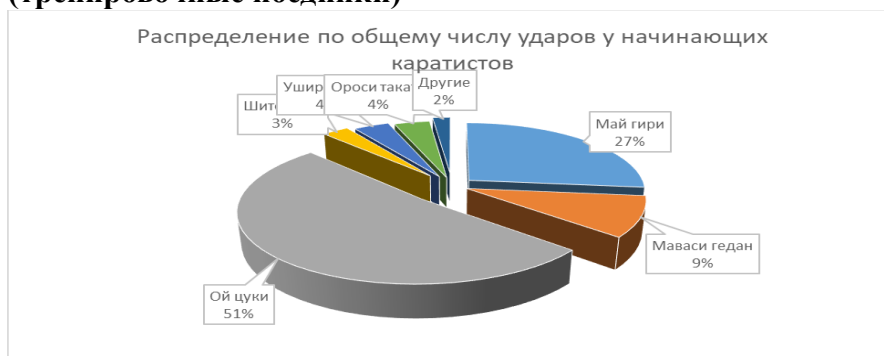
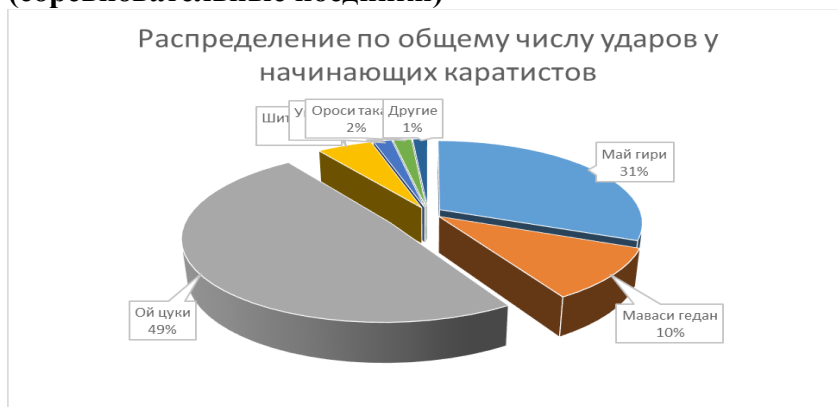


Рисунок 3.3. - Взаимосвязь между частотой применения ударов и их эффективностью у начинающих каратистов (соревновательные поединки)



График 3.4. - Распределение по общему числу ударов у начинающих каратистов (соревновательные поединки)



Из рисунка 3.1. и 3.3. видно, что на тренировочных, что на соревновательных поединках начинающие каратисты наиболее часто применяют удар «ой цуки», хотя эффективность его у спортсменов этой квалификации относительно невелика и он оценивается судьями только в каждом пятом случае.

Как видно из рисунка 3.2. и 3.4. на втором месте по частоте применения находится удар «май гири», который применяется в 29% и 31% случаев, хотя нами не было отмечено пропорционального снижения его эффективности, то есть он бывает оценен судьями ненамного реже, чем «маваси чудан». В большинстве случаев это обусловлено большей энергозатратностью при применении данного удара.

На третьем месте находится удар «маваси гедан», несмотря на то, что применяется только в 9% и 10% случаев и бывает оценен только в одном случае из 10%. Предположительно, это обусловлено тем, что применяя удар «маваси гедан» с большей частотой, увеличивается вероятность нанесения ущерба сопернику и, соответственно, оценки данного удара со стороны судей.

Остальные удары применяются в очень незначительном проценте случаев, и кроме того, нами была отмечена низкая техника выполнения указанных ударов.

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ.

Анализ соревновательной деятельности каратистов массовых разрядов показал, что повысилось разнообразие применения технических приемов, а также их эффективность, причем как на тренировочных, так и на соревновательных поединках.

Рисунок 3.5. - Взаимосвязь между частотой применения ударов и их эффективностью у каратистов массовых разрядов (тренировочные поединки)



Рисунок 3.6. - Распределение по общему числу ударов каратистов массовых разрядов (тренировочные поединки)

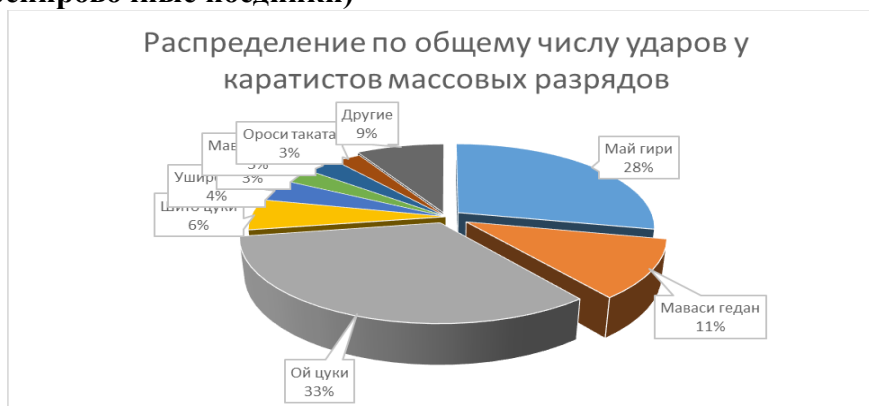


Рисунок 3.7. - Взаимосвязь между частотой применения ударов и их эффективностью у каратистов массовых разрядов (соревнов. поединки)

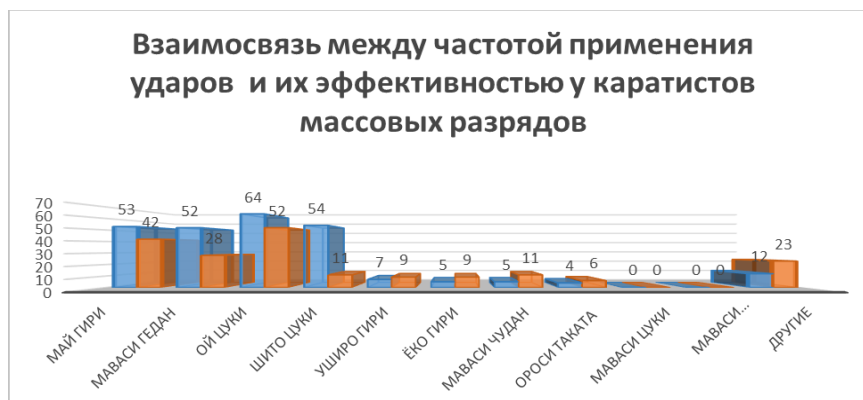


Рисунок 3.8. - Распределение по общему числу ударов каратистов массовых разрядов (соревновательные поединки)



Из рисунков 3.6. и 3.8. видно, что каратисты средней квалификации, также как и начинающие наиболее часто применяют удар «ой цуки», эффективность этого удара растет в сравнении с начинающими. Это связано с растущей техникой спортсменов и их физическими данными.

На втором месте по частоте применения находится удар «шито цуки», который применяется не в значительной степени реже, чем удар «ой цуки». Также пропорционально растет и его эффективность.

На третьем месте находится удар «май гири». Он так же оценивается в 45% случаев.

Следует отметить, что каратисты массовых разрядов применяют более разнообразные технические приемы. Начинают применять жесткие удары руками. Именно это обуславливает растущая эффективность наносимых ударов «ой цуки» и «шито цуки». Также увеличилось количество и эффективность других приёмов, которые применяются в связке.

Кроме того, нами было отмечено, что повысилась техника выполнения любых применяемых приемов.

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ ЛЕТ 1 РАЗРЯДА И КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов показал, что повысилось разнообразие применение технических приемов, а также их эффективность. Однако следует заметить, что частота применения различных ударов сильно сократилась.

Рисунок 3.9. - Взаимосвязь между частотой применения ударов и их эффективностью у высококвалифицированных каратистов (тренировочные

поединки)



Рисунок 3.10. -Распределение по общему числу ударов у высококвалифицированных каратистов (тренировочные поединки)

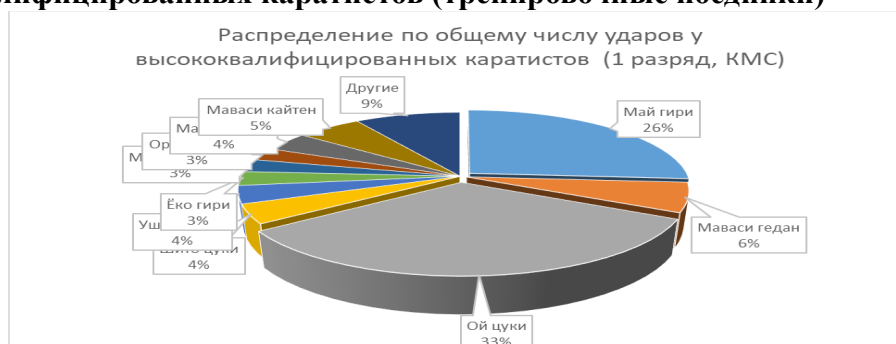
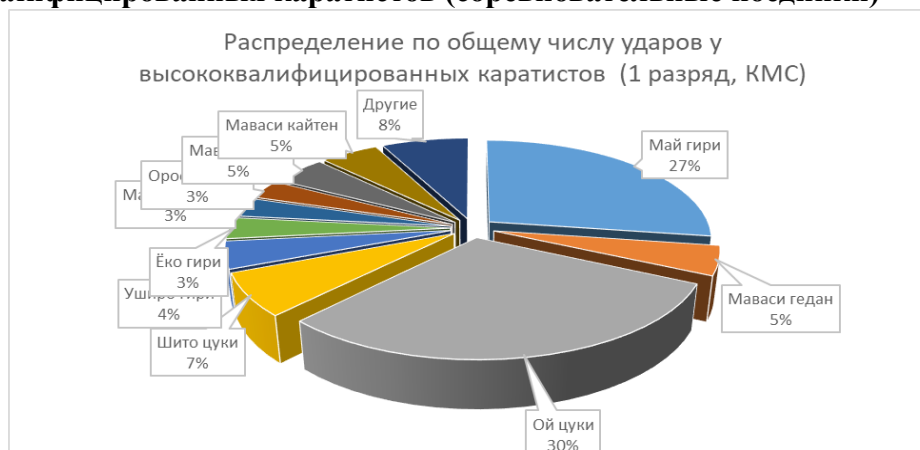


Рисунок 3.11. - Взаимосвязь между частотой применения ударов и их эффективностью у высококвалифицированных каратистов (соревновательные поединки)



Рисунок 3.12. - Распределение по общему числу ударов у высококвалифицированных каратистов (соревновательные поединки)



Также как и начинающие каратисты и каратисты массовых разрядов, высококвалифицированные каратисты применяют удар «ой цуки». Однако, частота его

применения существенно снижается, а эффективность сильно повышается.

На втором месте по частоте применения находится удар «май гири». Нами было отмечено, что у высококвалифицированных каратистов «май гири» наиболее эффективный прием, его эффективность составляет 43% на тренировочных поединках и доходит до 72% на соревновательных поединках.

Третьим по эффективности является удар «шито цуки» на тренировочных поединках и «маваси кайтен» на соревновательных поединках.

Следует отметить, что каратисты высокой квалификации применяют достаточно разнообразную технику ударов, которые наносятся достаточно редко, но с большей эффективностью. Это может объясняться рациональной тактикой применения ударов и распределением физических сил (выносливости) на все время поединков.

Кроме того, высококвалифицированные каратисты отличаются высокой техникой выполнения ударов.

В ходе нашего исследования было установлено, что с повышением квалификации увеличивается разнообразие применяемых технических приемов, сопровождающееся повышением их эффективности. Однако, следует заметить, что общее количество попыток выполнения технических действий несколько снижается, но это характерно не для всех спортсменов.