

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 152 с.
2. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физ. культура и спорт, 2007. – 112 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе [и др.]. – М.: Человек, 2008. – 240 с.

Харькова В.А., канд. пед. наук, доцент

Ермак И.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В КОНТАКТНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Kharkova V.

Ermak I.

Belarusian State University of Physical Culture

COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNICAL AND PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION IN CONTACT MARTIAL ARTS

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена сравнению уровня физической и технической подготовленности юных таэквондистов и каратистов на этапе начальной спортивной специализации, как предпосылки формирования у них опережающей тактической манеры ведения поединка.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: этап начальной спортивной специализации; каратэ; таэквондо; тактика опережения; техническая и физическая подготовленность.

ABSTRACT. The article is devoted to comparing the level of physical and technical fitness of young taekwondo and karate players at the stage of initial sports specialization, as a prerequisite for the formation of their advanced tactical manner of fighting.

KEYWORDS: the stage of initial sports specialization; karate; taekwondo; advance tactics; technical and physical fitness.

Эффективность соревновательной деятельности в единоборствах предопределена спецификой соревновательного упражнения (спортивного поединка), структура которого состоит из большого числа самых разнообразных технических и тактических действий, сопровождающихся проявлением различных физических качеств и индивидуально-психологических особенностей спортсменов [1–3].

Подавляющее большинство специалистов [1, 4, 5] считают решающим фактором успешного выступления в спортивных соревнованиях в единоборствах высокий уровень тактического мастерства. Однако, исходя из специфики задач и построения учебно-тренировочного процесса, на ранних этапах многолетней спортивной подготовки невозможно существенно повысить тактическую подготовленность юных спортсменов [6]. Поэтому необходимо учитывать, что методика формирования тактического мастерства в контактных единоборствах основывается на достаточно высоком уровне технической, физической и психологической подготовленности спортсмена.

Также важно отметить, что успешность конфликтного взаимодействия обеспечивается посредством инициативы ведения поединка. Инициатива в соревновательных эпизодах позволяет навязывать противнику свой тактический план и добиваться от него определенного поведения, тем самым ограничивая его свободу выбора действий [5]. В связи с этим тренерам важно уже на ранних этапах многолетней подготовки обучать занимающихся опережающей тактике ведения поединка, для которой должна быть сформирована надежная база технической и физической подготовленности.

Поэтому в исследовании была поставлена цель – определить особенности уровня физической и технической подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ и таэквондо, на этапе начальной спортивной специализации. Для ее достижения была проведена экспертная оценка степени владения спортсменами 10–11 лет базовыми техническими приемами и педагогическое тестирование двигательных способностей по программам для СУСУ [7, 8].

Спортивно-боевые единоборства по характеру, содержанию и структуре деятельности относятся к сложнокоординационным видам спорта с изменчивым составом спортивно-технических взаимных противодействий и воздействий. Углубление знаний по составу и структуре спортивной техники, а также ее закономерностях и механизмах взаимных противодействий участников конфликтного единоборства для повышения ее результативности на соревнованиях различного уровня возможно лишь при системном рассмотрении как единоборства в целом, так и различных сторон самой спортивной техники [9].

Для определения уровня технической подготовленности спортсменов было проведено исследование степени владения ими базовых приемов каратэ и таэквондо с помощью экспертной оценки по критериям, предложенным в программах для СУСУ [7, 8]. Оценки, полученные испытуемыми на этапе начальной спортивной специализации, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей технической подготовленности каратистов и таэквондистов 10–11 лет

Показатели	Таэквондо	Каратэ
	X±m	X±m
Формальные комплексы (ката, пумсэ), балл	7,1±0,1	7,8±0,1*
Одиночные удары, балл	7,8±0,1	8,3±0,1*
Комбинации ударов, балл	7,6±0,1	7,4±0,1
Обусловленные задания, балл	7,3±0,1	7,4±0,1
Средний балл	7,4±0,1	7,5±0,1

Примечание: * – различия достоверны при $p < 0,05$.

Представленные данные свидетельствуют о том, что на этапе начальной спортивной специализации уровень технической подготовленности и таэквондистов, и каратистов можно охарактеризовать как выше среднего. Достоверные отличия между группами видов единоборств наблюдаются при оценке степени владения техникой одиночных ударов и формальных комплексов. Это можно объяснить тем, что в каратэ более развита соревновательная программа по ката, чем в таэквондо по пумсэ. А также спецификой присуждения судьями баллов в поединке, так как в каратэ оценивается не только точность попадания в зачетную зону противника, но и структура технического действия. В более сложных заданиях достоверных отличий в группах не было выявлено.

Для определения уровня физической подготовленности спортсменов-таэквондистов и каратистов было проведено тестирование с помощью тестов, предложенных в программах для СУСУ [7, 8]. Показатели развития двигательных способностей спортсменов на этапе начальной спортивной специализации представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности каратистов и таэквондистов 10–11 лет

Показатели	Таэквондо	Каратэ
	X±m	X±m
Челночный бег 4×9 м, с	10,63±0,3	10,93±0,2
Прыжок в длину с места, см	175,21±2,7*	167,90±2,9
Прыжок вверх с места, см	33,86±0,7*	31,00±1,2
Наклон вперед в положении сидя, см	11,36±0,3	9,15±0,7
Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	5,71±1,1	6,10±0,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	23,93±1,2	21,00±1,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	31,07±0,9	32,05±1,8
10 круговых ударов дальней правой ногой в корпус, с	5,53±0,1	5,98±0,2
10 круговых ударов дальней левой ногой в корпус, с	5,46±0,1	6,10±0,2

Примечание: * – различия достоверны при $p < 0,05$.

Полученные результаты позволяют говорить об одинаковом уровне физической подготовленности каратистов и таэквондистов на этапе начальной спортивной специализации. Достоверные отличия между группами были выявлены только в показателях, характеризующих взрывную силу мышц нижних конечностей, что можно объяснить большим объемом в соревновательной технике в таэквондо ударов ногами. Уровень развития силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юных спортсменов в соответствии с программами по видам спорта можно охарактеризовать как средний. На высоком уровне развития у испытуемых оказалась только гибкость.

Таким образом, можно утверждать, что для обучения опережающим технико-тактическим действиям на этапе начальной спортивной специализации занимающиеся обладают необходимой базой технической подготовленности. Однако этого нельзя сказать по отношению к уровню развития двигательных способностей. Следовательно, тренерам необходимо уделять больше внимания развитию скоростно-силовых и скоростных способностей,

1. Анарбаев, А. К. Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. К. Анарбаев. – М.: ВНИИФК, 1993. – 22 с.
2. Джуный, Ч. Оптимизация индивидуальной подготовки таэквондистов с учетом их психофизиологических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ч. Джуный. – М., 1994. – 21 с.
3. Курников, С. Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе / С. Н. Курников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 32–36.
4. Гожин, В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 385 с.
5. Малков, О. Б. Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо / О. Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: сб. науч.-метод. статей. – М.: ФОН, 2000. – С. 7–32.
6. Харьковская, В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации / В. А. Харьковская // Мир спорта. – 2020. – № 1. – С. 58–63.
7. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2006. – 139 с.
8. Таэквондо: учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2013. – 132 с.
9. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Б. Н. Шустин. – М., 1995. – 82 с.

Хомидова О.К.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Homidova O.K.

Uzbek State University of Physical Education and Sport

MODERN METHODS OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNERS

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются методики развития выносливости бегунов на длинные дистанции. В процессе исследований разработана и обоснована методика, применение которой значительно повышает результат на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: легкая атлетика; бег на длинные дистанции; выносливость; тренировочные нагрузки; результат.