

сторону, а также применять упражнения на развитие способностей к согласованию двигательных действий.

По причине несущественного изменения координационной подготовленности юных футболистов к 16–17 годам, мы рекомендуем с 14–15 лет больше применять в тренировочном процессе технико-координационные средства специфического характера, направленные на улучшение способностей к сохранению равновесия, к ритму, к согласованию двигательных действий, а также к приспособлению и перестроению двигательных действий, особенно в левую сторону.

1. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.
2. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... д-ра пед. наук. / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 444 с.
3. Лях, В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.
4. Староста, В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 8.
5. Сучилин, А.А. Методические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов / А.А. Сучилин, А.П. Золотарёв, М.М. Шестаков. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 101 с.

## АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ ТРАДИЦИОННОГО И СПОРТИВНОГО КАРАТЭ

**Никуйко В.,**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Республика Беларусь

В Республике Беларусь существует несколько различных федераций каратэ, как традиционного (ITKF), так и спортивного (WKF). Так как этот вид спорта стремится стать олимпийским, наблюдается постепенное объединение федераций и попытки стандартизации методик подготовки спортсменов. Однако правила соревнований традиционного и спортивного каратэ различны, что, по-видимому, должно отразиться на методике подготовки спортсменов. Таким образом, данное исследование является актуальным и направлено на выявление особенностей технического арсенала спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ. Для более глубокого понимания материала сравним правила соревнований, в частности, систему судейства различных технических элементов в баллах по версии ITKF и WKF (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение правил соревнований по версии ITKF и WKF

| Технический элемент            | ITKF | WKF                |
|--------------------------------|------|--------------------|
| удар ногами в голову           | 4    | 3                  |
| удар ногами в корпус           | 2    | 2                  |
| удар руками в голову           | 2    | 1                  |
| удар руками в корпус           | 2    | 1                  |
| бросок с добиванием            | 4    | 3                  |
| серия ударов руками            | 2    | 2                  |
| максимальная оценка за технику | 4    | 3                  |
| счет ведется до                | 4    | разницы в 8 баллов |

По видимому, система спортивного каратэ позволяет спортсмену более полно раскрыть свой потенциал и избежать случайных побед. Вероятно, такое различие в проведении соревнований отражается на методике подготовки спортсменов и содержании технического арсенала.

Для ответа на данный вопрос сравним поединки соревнований по правилам ITKF и WKF.

В ходе первого этапа работы нами были проанализированы финальные и полуфинальные поединки у мужчин в разных весовых категориях на II чемпионате мира по традиционному Фудокан-Сетокан каратэ-до, который проходил 26–28 октября 2007 года в г. Лодзь (Польша). Было изучено 20 поединков, в которых приняло участие 40 спортсменов. Объем технической подготовленности определяется числом технических действий, которые умеет выполнять спортсмен [1]. Общий объем технических действий, освоенных спортсменом, чрезвычайно велик. При анализе материала исследования оценивались наиболее часто используемые технические действия, и определялась их эффективность. В качестве показателя использовался процент успешных действий от общего их количества.

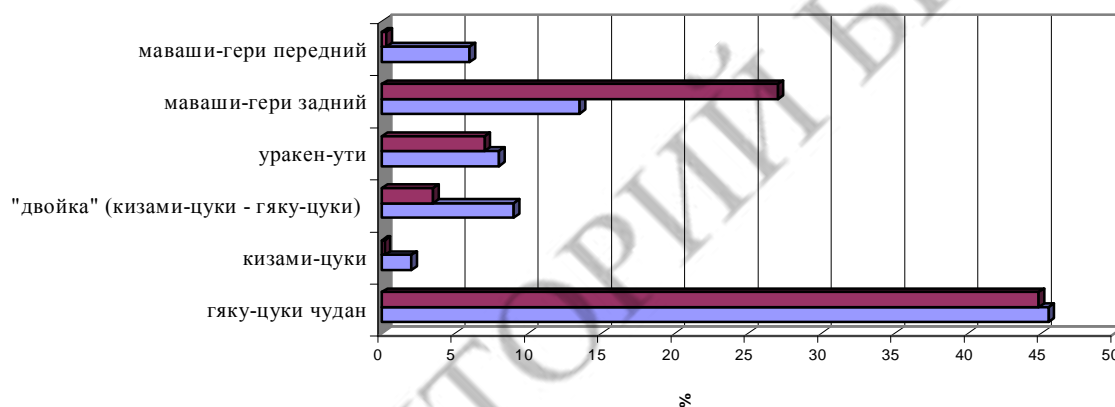


Рисунок 1 – Характеристика наиболее используемых технических действий у спортсменов-каратистов традиционного каратэ

Результаты исследования показали, что наиболее предпочитаемым двигательным действием, применяемым спортсменами, являлся гяку цуки – удар рукой, противоположной впереди стоящей ногой (рисунок 1). Частота его использования составила 45,5 %. Можно предположить, что это связано с тем, что удар относительно прост в исполнении и достаточно эффективен (44,8 %). Данное двигательное действие применялось для атаки и контратаки. Следующими по частоте использования являлись удар мавашигери – круговой удар сзади стоящей ногой сбоку – 13,5 % и комбинации из двух ударов руками («двойки») – 9,0 %. Уракен-ути – наносится тыльной стороной сжатого кулака (использовался в 8,0 % случаев). Траектория удара представляет собой дугу с осью вращения в локтевом суставе. Необходимо отметить, что в спортивном каратэ данный удар не используется. Подсечка с последующим добиванием использовалась сравнительно реже, но так как данный прием связан с выведением противника из равновесия, то последующая техника не встречает защиты и комбинация становится эффективной. Отдельно подсечка или бросок как самостоятельная техника не оцениваются, а в некоторых случаях являются запрещенными, что обуславливает минимальное использование этих специфических приемов. Остальные действия, отраженные на рисунке 1, применялись крайне редко. К ним относились удары передней рукой, прямой удар ногой и некоторые другие. Их эффективность также не превышала 3,5 %.

По-видимому, показатели эффективности и частоты использования двигательных действий спортсменами будут меняться. Изменения могут быть связаны с ростом мастерства ведущих спортсменов, с изменением правил соревнований, участием в соревнованиях представителей из других стран и другими факторами. Анализ соревновательной деятельности дает возможность не только проследить сложившуюся структуру технического арсенала, но и позволяет распознать тенденции совершенствования техники и тактики ведущих спортсменов мира, что должно отразиться на методике подготовки [2].

Таким образом, завершен первый этап исследования, который позволил проследить динамику технической подготовки в традиционном каратэ. Для завершения начатой работы планируется сравнение данных, полученных в результате анализа поединков в спортивном каратэ, с аналогичными данными поединков в традиционном карате.

1. Донской, Д.Д. Биомеханика: учеб. для институтов физ. культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 262 с.

2. Лысенко, Е.Н. Анализ соревновательного объема двигательных спортсменов высокого класса, занимающихся каратэ-до / Е.Н. Лысенко. // Спортивные технологии: проблемы и перспективы: Материалы Международной научной сессии по итогам НИР за 2004 г. Минск, РИВШ, 2005. – С. 41–44.

## **КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

*Ольшевский В.С.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,  
Республика Беларусь

### **Введение**

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов [1]. В специальной литературе по технической подготовленности гребцов-академистов имеются исследования, которые раскрывают задачи, средства и методы ее контроля [2, 3, 4, 5]. Достижение гребцом определенного ее уровня происходит во многом благодаря использованию соответствующих средств и методов контроля. Наряду с этим в отечественной литературе отсутствуют данные о применении инновационных средств и методов контроля технической подготовленности гребцов-академистов при формировании командных экипажей. Проанализированные зарубежные публикации не дифференцируют критерии оценки технической подготовленности по возрасту, квалификации, режиму работы и т. д. [6, 7, 8, 9]. Кроме организационно-экономических проблем это связано и с нерешенными научными проблемами. Недостаточно выявлены факторы, влияющие на компоненты подготовки, которые обеспечивают высокие спортивные результаты в командных экипажах, в частности, факторы, играющие важную роль в таком компоненте, как комплектование.

Цель работы – выявить особенности использования инновационных средств и методов контроля технической подготовленности гребцов-академистов при формировании командных экипажей.

Данные исследования проводились согласно плану научно-исследовательской работы УО «БГУФК» на 2006–2010 годы по направлению 2.3.1. «Совершенствование методики контроля уровня специальной подготовленности квалифицированных спортсменов в водно-технических видах спорта».