

3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Спортивное плавание: учебник для вузов физ. культуры / под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
7. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты) / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
8. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПОЕДИНКЕ СПОРТИВНОГО КАРАТЭ**

**Счеснюк В.М.,**

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

Совершенствование структуры и содержания тренировочного процесса в каратэ в значительной степени зависит от наличия информации, позволяющей оценивать эффективность соревновательной деятельности спортсменов. Актуальность проведения подобных исследований в каратэ обусловлена тем, что спортивное направление этого вида единоборств развивается сравнительно недавно, а действующие правила соревнований были утверждены только в 2002 году. То, что до настоящего времени на исследовательском уровне содержание соревновательной деятельности в каратэ не изучалось, привело к тому, что на практике система технико-тактической подготовки спортсменов, как правило, основана на субъективных подходах специалистов. Подобная ситуация негативно сказывается на международном рейтинге белорусских спортсменов, что, в свою очередь, предопределяет необходимость поиска новых путей совершенствования учебно-тренировочного процесса.

С целью получения объективной информации о структуре и содержании соревновательной деятельности в каратэ в настоящей работе был проведен системный анализ поединков в возрастных группах 10–11, 12–13 и 14–15 лет (всего 226 боев). Исследования проводились по стандартной методике, апробированной в видах спортивно-боевых единоборств, в том числе при проведении собственных исследований [1].

Учитывая большой объем полученных данных, в настоящей работе объектом анализа была избрана техника ударов ногами. Выбор этих технических действий, на наш взгляд, особенно актуален, так как в связи с последними изменениями в правилах соревнований оценка ударов ногами увеличилась до 3 баллов. При том что удары ногами в соревновательном арсенале спортсменов различных возрастных категорий занимают от 9,9 до 18,5 % от общей суммы приемов, их вклад в соревновательный результат достаточно высок.

Достижение поставленной цели предполагало поэтапное решение следующих задач:

- выявление места ударов ногами в техническом арсенале спортсменов в различных возрастных категориях;
- определение целевой направленности ударов;
- установление вариативности ударов ногами в соревновательных поединках;
- выявление роли и места в соревновательном поединке реальных и ложных ударов.

В результате проведенного анализа выявлено, что с увеличением возраста и мастерства юных спортсменов общее количество технических приемов и действий постепенно

уменьшается с 22,9 у каратистов возрастной группы 10–11 лет до 19,7 у 14–15-летних спортсменов (приведены данные в пересчете на 1 минуту боя). Однако эффективность реализации приемов имеет обратную тенденцию и постепенно увеличивается от 1,4 до 2,05. Данные факты можно объяснить двумя основными причинами:

- юные спортсмены на начальном этапе подготовки пытаются применить в соревновательных условиях все приемы и действия, изучаемые в тренировочном процессе, при этом не всегда осознавая целесообразность их выполнения с учетом тактической целесообразности;

- уровень владения приемами и действиями у юных спортсменов на начальном этапе подготовки еще недостаточно высок, поэтому они пытаются компенсировать недостатки в технической подготовленности за счет большого количества ударов.

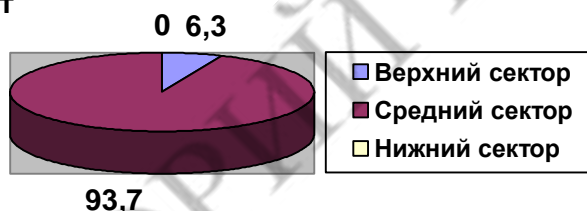
Результаты исследования целевой направленности ударов приведены на рисунке 1. Анализ приведенных данных позволил выявить следующие закономерности:

- подавляющее большинство прямых ударов ногами наносится в средний сектор, при этом зависимость между выбранной стойкой и зоной нанесения удара не обнаружена;

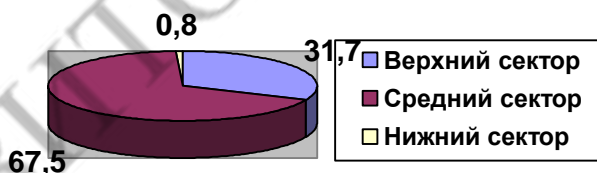
- круговые удары на начальном этапе подготовки преимущественно наносятся в средний сектор (93,7 %), но с увеличением возраста и ростом мастерства количество ударов в верхний сектор растет и доводится до 41,3 % в возрастной группе 14–15 лет;

- удары в нижний сектор в возрастной группе 10–11 лет не наносятся, но в старших возрастных группах в незначительном количестве используются при атаках соперника после выполнения подсечки или сваливания.

10-11 лет



12-13 лет



14-15 лет

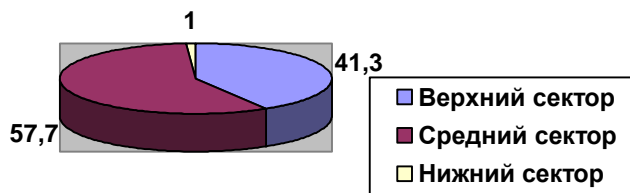


Рисунок 1 – Сектора нанесения круговых ударов ногами в соревновательных поединках по каратэ в различных возрастных группах

Результаты исследования вариативности техники ударов ногами представлены на рисунке 2. Анализ приведенных данных показывает, что в процессе многолетнего совершенствования увеличивается вариативность выполнения круговых ударов, а варианты использования прямых ударов стабилизируются, что связано с формированием устойчивого двигательного навыка и более глубоким пониманием тактических задач поединка.

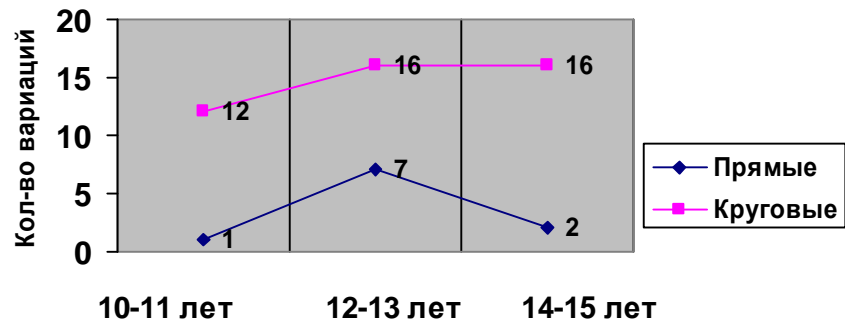
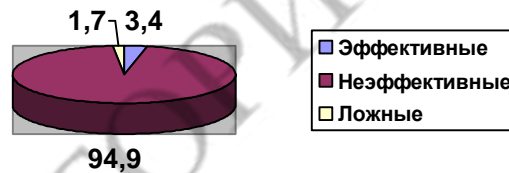


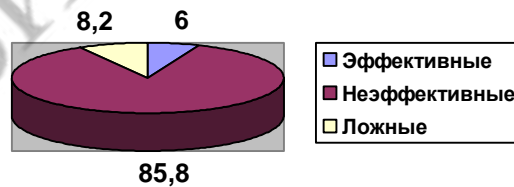
Рисунок 2 – Динамика вариативности техники ударов ногами в процессе многолетнего совершенствования

Исследование эффективности выполняемых ударов ногами (рисунок 3) позволило выявить тенденцию этого показателя к росту в старших возрастных группах. Также выявлено, что с ростом мастерства спортсменов наблюдается увеличение количества использования ложных ударов. В возрастной группе 10–11 лет этот показатель составляет 1,7 %, в группе 12–13 лет – 8,2 %, а 14–15-летнем возрасте – 18,4 %. Эти факты взаимосвязаны с процессом совершенствования тактического мастерства юных спортсменов.

10-11 лет



12-13 лет



14-15 лет

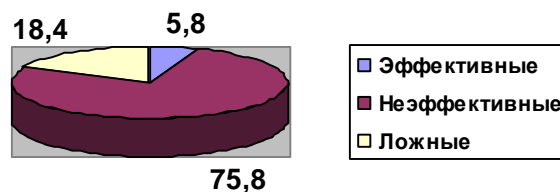


Рисунок 3 – Соотношение эффективных, неэффективных и ложных ударов ногами в различных возрастных группах

Таким образом, проведенный анализ позволил выявить основные тенденции роста показателей технико-тактического мастерства и сформировать рабочую гипотезу, определяющую причинно-следственную связь между содержанием тренировочного процесса и эффективностью соревновательной деятельности юных спортсменов-каратистов.

1. Акопян, А.О. Анализ соревновательной деятельности в рукопашном бое. Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств / А.О. Акопян, Е.П. Супрунов, С.А. Астахов; под ред. проф. Б.А. Подливаева. – М.: АкадемПресс. – 2001. – С. 56–63.

## ПРОБЛЕМА АНАЛИЗА СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ

*Тымчий Т.О.,*

*Тымчий О.О.,*

*Питын М.П.,* канд. наук по физ воспитанию и спорту,  
Львовский государственный университет физической культуры,  
Украина

**Актуальность.** Гребля на каноэ — циклический вид спорта, который характеризуется значительными динамическими усилиями и отделяет себя от других видов гребли спецификой соревновательной деятельности.

Современное научно-методическое обеспечение гребли на байдарках и каноэ раскрыто отдельными аспектами: изучена функциональная подготовленность гребцов на байдарках и каноэ на длинных и коротких дистанциях (А. Муратор, 1997); соревновательная деятельность гребцов на байдарках и каноэ (М. Бразайтис, 2002); планирование объемов и оптимизация специальной подготовки гребцов на каноэ в процессе многолетней подготовки (М.С. Герцик, 2004); анализ силовой подготовленности спортсменов в гребле на байдарках и каноэ (В. Флерчук, 2004); подходы к методике анализа техники в гребле на каноэ (Р.С. Бундз и др.) [2, 6, 7, 12].

Учитывая современную жесткую конкуренцию в спорте, с каждым годом углубляется проблема построения качественного и эффективного тренировочного процесса спортсменов в гребле на каноэ. Сегодня гребля, как и большинство видов спорта, нуждаются в учете повышенных требований относительно формирования систем подготовки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов. С каждым годом растет сложность поиска новых подходов и путей совершенствования разных направлений в тренировочном процессе и качественного улучшения результатов в соревнованиях разного уровня.

Вопрос структуры и содержания соревновательной деятельности в гребле на каноэ изучен недостаточно, что подтверждено небольшим количеством исследований за последние 10–15 лет и поверхностным изучением соревновательной деятельности гребли на каноэ в существующих. Однако без углубленного изучения структуры и содержания соревновательной деятельности невозможно рационально построить и эффективно проводить тренировочный процесс в соответствии с принципом единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсменов [7, 10].

**Цель работы** изучение научно-методических исследований по анализу структуры и содержания соревновательной деятельности в гребле на каноэ.

**Результаты исследования.** В гребле на каноэ олимпийскими дисциплинами является каноэ-одиночка и каноэ-двойка на дистанции 500, 1000 м [2, 9].

Одним из факторов, который определяет структуру соревновательной деятельности является направленность на достижение наивысшего для данного спортсмена результата.