

Ефимова Ольга Сергеевна

магистр пед. наук, учитель

ГБОУ «Гимназия №116»

г. Санкт-Петербург

Петрыгин Сергей Борисович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный

университет им. С.А. Есенина»

г. Рязань, Рязанская область

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КАТА КИОКУСИНКАЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** реализация дополнительного образования в качестве спортивной подготовки требует особого подхода к учащимся. Требуется учитывать отличающийся от спортивных школ (СДЮШОР) уровень базовой подготовки школьников. В статье разработан пошаговый план усвоения технической подготовки карате киокусинкай для системы дополнительного образования.*

***Ключевые слова:** дополнительное образование, ката, карате киокусинкай, сфп.*

Период специальной физической подготовки необходим спортсмену для закладки будущей базы правильной техники. Так как в карате присутствуют достаточно низкие стойки со специфической нагрузкой на коленный и тазобедренный сустав, поясницу, то начало изучения техники требует от спортсмена определенной физической подготовки.

К сожалению, что касается классической техники карате, в тренерской работе за последние 30 лет сложились две тенденции:

– обучение техники карате непосредственно (как правило, с разбивкой упражнения по фазам);

– обучение техники карате с упрощением требования к правильности выполнения техники (например, меньший угол в коленном суставе, недостаточная высота стойки и прочее).

Первая методика органично реализуется в начинающих группах, когда набор технических действий относительно простой с точки зрения координации и физических возможностей организма, однако, при переходе к изучению более сложных технических действий такой способ будет работать только на координационно-одаренных детях, основной состав будет испытывать затруднения и, вероятнее всего, осваивать технику с разными ошибками, в зависимости от состояния физических кондиций тела на текущий момент.

Вторая методика, на наш взгляд, уступает в педагогико-психологическом плане, так как снижение требований к выполнению «расслабляет» юного спортсмена и впоследствии очень сложно не только ввести новые требования, но и переучить уже закрепленный двигательный навык. Кроме того, привычка неверно выполнять технические действия при большом количестве повторений может привести к травме.

К сожалению, на сегодняшний момент недостаточно разработана методика специальных физических упражнений для освоения классической техники карате. На наш взгляд для лучшего освоения техники юными спортсменами, необходим большой набор специальных упражнений, в том числе и для разнообразия самого тренировочного процесса. Тем не менее, мы должны отметить, что существуют и обратные методики. Например, А. Громов в своем методическом пособии [1] предлагает для освоения техники начального уровня большое количество достаточно сложных парных упражнений.

Разработка специальных упражнений для освоения классической техники карате остается актуальной темой научного и педагогического исследований.

В возрасте 12–13 лет основными соревновательными упражнениями являются Пинан соно Ни, Пинан соно Йён, Гекисай се, и как следствие, основными позициями ног для изучения и совершенствования являются: дзенкуцу-дати, кокуцу-дати и кибя-дати. Каждая из этих стоек имеет свои сложности и наиболее

типичные ошибки, являющиеся наиболее частыми причинами потери баллов на соревнованиях.

Дзенкуцу дати (дословно «передняя стойка») – ширина стойки – ширина плеч по внешнему ребру стопы, передняя нога согнута в коленном суставе так, чтобы на нее приходилось около 70% веса тела, колено закрывает большой палец стопы, задняя нога не до конца выпрямлена, стопы «приклеены» к полу, таз в положении 90 или 45 градусов в зависимости от технического действия, спина прямая.

Часто встречающиеся ошибки: недостаточно загруженная передняя нога, колено и стопа смотрят в разные стороны, не сохраняется ширина стойка при перемещении, недостаточная глубина стойки, наклон в поясничном отделе, лордоз и кифоз в поясничном и грудном отделах.

Кокуцу дати – ширина стойки до 5 см, 70% веса находится на задней опорной ноге, нога согнута в коленном суставе, разворот стопы до 45 градусов, передняя нога стоит на носке, согнута в коленном суставе, спина прямая. Для выполнения на соревнованиях требуется глубокий сед в данной стойке с сохранением прямой спины.

Часто встречающиеся ошибки: наклон в поясничном отделе, невозможность долго находится в статическом напряжении в глубоком седе, стопа и колено смотрят в разные стороны, потеря баланса на поворотах на 45, 90 и 180 градусов.

Киба дати (стойка железного наездника) – равноопорная стойка, стопы параллельны друг другу, широкая постановка ног, низкий присед, внутренняя поверхность бедер напряжена, как будто придерживает бока лошади.

Частые ошибки: наклон в поясничном отделе, «развал» параллельности при перемещении, высокий подъем при переходе в стойку кокуцу-дати, невозможность низкого приседа в длительном статическом положении, потеря углов при перемещении в 45 градусов.

Так как при изучении данных стоек и техники каратэ в целом, тренерский штаб сталкивается с двумя основными причинами возникновения данных ошибок, а именно: невозможность выполнить то или иное требование к позиции из-за недостаточного уровня определенных физических качеств и невозможность выполнить техническое действие из-за сложности скоординировать все технические действия одновременно.

Поэтому, для решения данной проблемы в период специальной физической подготовки было принято решение сосредоточиться на комплексах упражнений, подготавливающих тела для усвоения новых и улучшения старых технических элементов, а именно: упражнения на гибкость поясничного отдела, упражнения на баланс на одной ноге, упражнения на перенос веса тела без «вырастания» в позициях, упражнения на укрепление коленного сустава. Но, в отличие от цикла общефизической подготовки данные упражнения выполняются не в форме общеразвивающих упражнений, а в форме, приближенной к выполнению технического элемента, например:

Таблица 1

Сравнительная таблица упражнений на развитие определенных физических качеств в разные циклы подготовки

<i>Упражнение/ Цикл</i>	<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>	<i>СП</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Упражнение на гибкость поясничного отдела</i>	Складка: сидя на полу, ноги вместе, необходимо коснуться животом бедер	Выполнение наклона корпуса вперед в стойке дзенкуцу дати	Выполнение стоек кокуцу дати и кибидати в максимально низких позициях
<i>Упражнение на баланс на одной ноге</i>	Традиционные гимнастические упражнения: ласточка, флажок, в том числе с использованием балансировочной подушки или валика	Выполнение отдельных технических действий на одной ноге на балансировочной подушке и валиках: ударов руками и ногами	Выполнение ударов ногами в стойке (позиции) на одной ноге с фиксацией положения в статическом напряжении

Окончание таблицы 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Упражнения на укрепление коленного сустава</i>	Выполнение прямых и круговых движений коленным суставом с использованием эспандеров	Выполнение статических и динамических упражнений в форме стоек (позиций) с надетым через колено эспандером и закрепленным к шведской стенке	Вынос колена с выносом бедра (удар хидза гери) из стойки (позиции) дзенкуцу дати с возвращением ударной ноги назад

Список литературы

1. Громов А. Кекусинкай – Бункай каратэ 21-ого века: для 10 кю / А. Громов. – М., 2020.