

в поддержании функции равновесия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило установить, что у спортсменов с высоким спортивным результатом лучше показатели в пробе Ромберга с закрытыми глазами. Из-за более высокого уровня развития вестибулярного аппарата и проприоцептивной чувствительности спортсмены лучше контролируют свои движения, что становится важным фактором успешного выступления на соревнованиях по каратэ в дисциплине ката.

В процессе спортивной подготовки рекомендуется на регулярной основе оценивать уровень вестибулярной устойчивости, а также выполнять упражнения, направленные на совершенствование вестибулярной устойчивости, межмышечной координации, чувства времени и пространства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков, С.Н. Анализ многолетней динамики временной структуры ката в спортивном каратэ / С.Н. Жуков, Б.А. Подливаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 145–151.

REFERENCES

1. Zhukov, S.N. and Podlivaev, B.A. (2020), “Analysis of the long-term dynamics of the temporary structure of kata in sports karate”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 145-151.

Контактная информация: thiloann@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2020

УДК 796.853.262

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДИСЦИПЛИНЕ КАТА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Нгуен Тхи Лоан, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва; преподаватель, Университет Винь, Вьетнам

Аннотация

В каратэ в дисциплине ката на эффективность соревновательной деятельности оказывает высокое влияние уровень физической подготовленности. Оценка выполняемых элементов зависит от точности движений и скорости их выполнения. Основная проблема заключается в инерции, которая может повлиять на амплитуду движений, ритм движений и равновесие спортсмена. За счет усилий мышц-антагонистов спортсменам в некоторых технических элементах необходимо оставить движение в конкретном положении или заданной позе, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовым способностям. Длина тела влияет на усилия, которые спортсмен должен преодолевать, чтобы выполнить движение по определенной амплитуде и за определенное время. В связи с этим цель исследования заключалась в разработке методики скоростно-силовой подготовки каратистов 16–17-летнего возраста с учетом индивидуальных особенностей. Анализ полученных результатов указывает на эффективность экспериментальной методики индивидуализации скоростно-силовой подготовки каратистов 16–17-летнего возраста специализирующихся в дисциплине ката. В результате повышения уровня скоростно-силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшились результаты выполнения соревновательного упражнения.

Проведенный эксперимент позволил установить наличие резерва для совершенствования скоростно-силовых способностей, что указывает на целесообразность проведения дальнейших исследований для разработки модельных характеристик по оценке уровня физической подготовлен-

ности с учетом индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: карате, ката, физическая подготовка, скоростно-силовые способности, внешние отягощения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p309-313

FEATURES OF PLANNING OF TRAINING LOADS IN WRESTLING AT THE PRECOMPETITIVE STAGE OF TRAINING WITH REGARD TO INDIVIDUAL CHARACTERISTICS

Nguyen Thi Loan, the post-graduate student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth, and Tourism, Moscow; teacher, Vinh University, Vietnam

Abstract

In karate, in the discipline of kata, the level of physical fitness has high impact on the effectiveness of competitive activities. The evaluation of the elements performed depends on the accuracy of the movements and the speed of their execution. The main problem is inertia, which can affect the amplitude of the movements, the rhythm of movements and the balance of the athlete. Due to the efforts of the antagonist muscles, athletes in some technical elements need to leave the movement in the specific position or given pose, which imposes high demands on the speed and strength abilities. The length of the body affects the effort that the athlete must overcome to perform the movement at the certain amplitude and for the certain time. In this regard, the purpose of the study was to develop the method of speed and strength training of karatekas of 16-17 years of age, taking into account the individual characteristics. The analysis of the obtained results indicates the effectiveness of the experimental method of individualization of speed and strength training of 16-17-year-old karateka specializing in the discipline of kata. As a result of increasing the level of speed and strength abilities of athletes in the experimental group, the results of performing the competitive exercises significantly improved. The conducted experiment allowed us to establish the availability of reserves for improving the speed and strength abilities, which indicates the feasibility of further research to develop the model characteristics for assessing the level of physical fitness, taking into account individual characteristics.

Keywords: karate, kata, physical training, speed and strength abilities, external weights.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие значительно увеличилось количество детей и взрослых, занимающихся каратэ. Отчасти это связано с включением каратэ в программу олимпийских игр [1, 2], которые должны состояться в 2021 году в Токио. На соревнованиях по ката наблюдается серьезная конкуренция, что требует от специалистов постоянного совершенствования системы подготовки. На сегодняшний день не решены вопросы физической подготовки каратейстов, специализирующихся в дисциплине ката. Требуется дальнейшее совершенствование нормативной базы, а также поиск средств и методов повышения физических качеств. Практически отсутствуют научные исследования, посвященные индивидуализации подготовки каратейстов, участвующих на соревнованиях по ката. В ходе данного исследования предполагалось разработать методику скоростно-силовой подготовки каратейстов 16–17-летнего возраста с учетом индивидуальных особенностей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент проводился с августа по сентябрь 2019 года на протяжении 8 недель специально-подготовительного этапа. Для исследования были отобраны 24 каратейста 16-17-летнего возраста, специализирующихся в дисциплине ката. Спортсменов поровну разделили на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе, а в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена экспериментальная методика.

МЕТОДИКА

В контрольной группе для совершенствования скоростных способностей использовались следующие средства: выполнение ударов руками и ногами на скорость из различных положений, использование эстафет с беговыми и координационными заданиями на скорость. Однако в системе подготовки каратистов установлено недостаточно средств скоростно-силовой направленности.

При выполнении ката спортсмены должны выполнять удар с максимальной скоростью без нарушения техники. Основная проблема заключается в инерции частей тела после начала маховых движений. За счет усилий мышц-антагонистов спортсменам в некоторых технических элементах необходимо оставить движение в конкретном положении или заданной позе, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовым способностям. Спортсменам с более высокой длиной звеньев тела при выполнении технических элементов необходимо преодолевать большее расстояние при тех же угловых параметрах по сравнению со спортсменами, у которых длина звеньев тела меньше.

Длина тела влияет на усилия, которые спортсмен должен преодолевать, чтобы выполнить движение по определенной амплитуде и за определенное время. В результате этого, спортсмены с большей длиной звеньев тела должны развивать более высокие показатели скорости движений. В рамках нашего исследования спортсменам экспериментальной группы были добавлены упражнения с внешними отягощениями, направленные на укрепление мышц таза и нижних конечностей. Использовались следующие упражнения: приседание со штангой, выпады со штангой вперед и назад, повороты туловища со штангой на плечах. Вес и дозировка упражнений подбирались индивидуально.

Количество серий для высокорослых спортсменов (более 178 см) 4 серии по 10–12 повторений. Если у спортсменов значительно увеличится мышечная масса, то это может отрицательно повлиять на биомеханические параметры движений, поэтому спортсменам с низким и средним ростом предлагалось выполнять скоростно-силовые упражнения 3 серии по 8-10 повторений.

Для оценки скоростных и скоростно-силовых способностей использовались следующие тесты: бег на 30 м, прыжок в длину с места. Также оценивалась эффективность выполнения ката «Цуки но ката» по правилам соревнований, начиная с 6 баллов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Как видно на рисунке 1 в начале исследования уровень скоростных способностей достоверно не отличался, а в конце исследования в экспериментальной группе результат в тесте «Бег на 30 м» достоверно лучше на 2,5%. За время эксперимента в контрольной группе результат недостоверно улучшился на 0,4%, а в экспериментальной положительный достоверный прирост составил 3,3%.



Рисунок 1 – Результаты выполнения теста «Бег на 30 м»

На рисунке 2 представлены результаты теста «Прыжок в длину с места» в начале и в конце исследования. Исходные показатели между группами достоверно не отличались

(0,9%, $p > 0,05$), а итоговые результаты достоверно выше в экспериментальной группе на 5,1%. В контрольной группе за время эксперимента уровень скоростно-силовых способностей увеличился на 3,1% ($p > 0,05$), а в экспериментальной группе на 9,3% ($p < 0,05$).

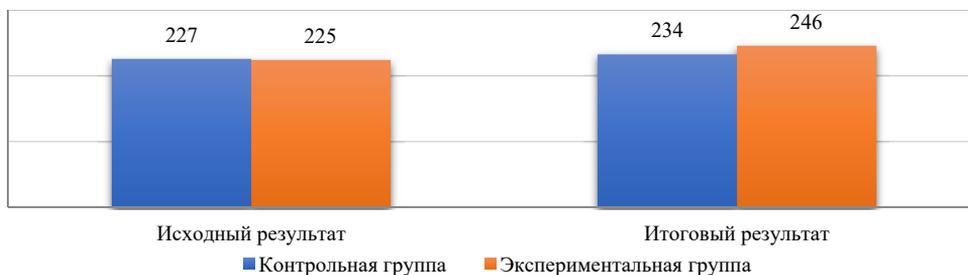


Рисунок 2 – Результаты выполнения теста «Прыжок в длину с места»

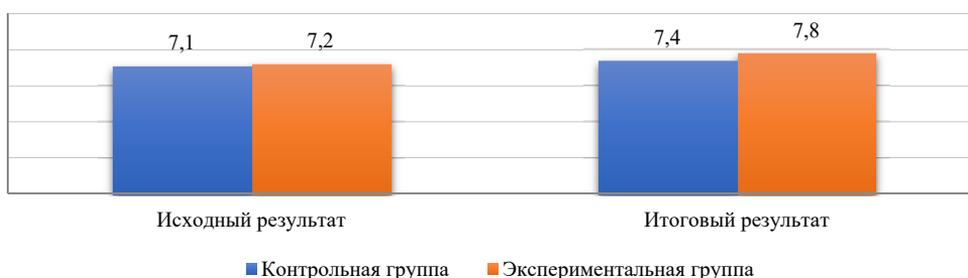


Рисунок 3 – Результаты выполнения ката «Цуки но ката»

На рисунке 3 представлены результаты выполнения ката «Цуки но ката». В начале исследования средние показатели выполнения ката были недостоверно выше в экспериментальной группе на 1,4%, а в конце исследования разница стала достоверно выше и составила 5,4%. В контрольной группе положительная динамика составила 4,2%, а в экспериментальной группе 8,3%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ полученных результатов указывает на эффективность экспериментальной методики индивидуализации скоростно-силовой подготовки каратистов 16–17-летнего возраста специализирующихся в дисциплине ката. В результате повышения уровня скоростно-силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшились результаты выполнения ката «Цуки но ката». Таким образом, использование упражнений с внешними отягощениями в тренировочном процессе юных каратистов, специализирующихся в дисциплине ката, представляется целесообразным, как важным фактором совершенствования технической подготовки. Проведенный эксперимент позволил установить наличие резерва для совершенствования скоростно-силовых способностей, но требуется проводить дальнейшие исследования для разработки модельных характеристик развития физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров, О. Ката в олимпийском карате / Олег Захаров // Вестник российского международного олимпийского университета. – 2019. – № 1. – С. 56–65.
2. Захаров, О.Ю. Включение новых соревновательных дисциплин в программу олимпийских игр как мотивационный фактор для занимающихся физической культурой и спортом (на примере ката в каратэ) / О.Ю. Захаров // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 3. – С. 58–60.

REFERENCES

1. Zaharov O.Yu. (2019) "Kata in Olympic karate", *Herald of the Russian International Olympic University*, No. 1, pp. 56-65.
2. Zaharov O.Yu. (2017) "Kata in Olympic karate", The inclusion of new competitive disciplines in the Olympic program as a motivational factor for those who engage in physical culture and sports (on the example of the kata in karate), *Extreme human activity*, No. 3, pp. 58-60.

Контактная информация: thiloann@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2020

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ФИНАНСОВОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Ольга Олеговна Николаева, преподаватель, Сергей Михайлович Гаврилов, заместитель директора спортивного клуба, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Аннотация

В нашем исследовании на основе нормативов VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) была проведена оценка уровня физической подготовленности обучающихся первого курса высшего учебного заведения, что является актуальным вопросом в настоящее время, в связи с тенденцией ухудшения данных показателей у студенческой молодежи. Результаты выполнения обязательных испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и тестов по выбору представлены в количественном и процентном соотношении, позволяющем охарактеризовать уровень развития физических качеств и способностей обучающихся.

Ключевые слова: студенты, высшее учебное заведение, уровень физической подготовленности, ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p313-315

ASSESSMENT OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF FINANCIAL UNIVERSITY UNDER THE GOVERNMENT OF THE RUSSIAN FEDERATION BASED ON STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL-CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" (GTO)

Olga Olegovna Nikolaeva, the teacher, Sergey Mikhailovich Gavrilov, the deputy director of the sports club, Financial University under the Government of the Russian Federation (Financial University), Moscow

Abstract

In our study, the level of physical fitness of students of the first year of higher education was assessed, based on the standards of the VI stage of the all-Russian physical-culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). At present it is an important theme, due to the tendency of deterioration of these indicators among the students. The results of the necessary tests of the VFSK "Ready for Labor and Defense" (GTO) and tests of choice are presented by number and percentage. It helps us to characterize the level of development of physical qualities and abilities of students.

Keywords: students, higher education institution, level of physical fitness, VFSK "Ready for Labor and Defense" (GTO).