

Л. А. Глебова

УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Каратэ-до является одним из видов восточных единоборств. Ряд сторон этого вида спорта еще не изучены досконально. Мало научно-методической литературы, которая бы раскрывала методические аспекты обучения и воспитания спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Почти отсутствуют данные о физической и психической подготовке, а также о том, с какого возраста можно начинать приобщать детей к каратэ-до и как строить систему их подготовки.

Та немногочисленная литература по каратэ-до, в основном затрагивает проблемы обучения технике движений и некоторые вопросы тактики. Большая часть этой литературы носит популярный характер и не раскрывает сути различных сторон подготовки спортсмена и ее структуры.

Важнейшая проблема современного каратэ состоит в поиске оптимальных средств и методов повышения спортивного мастерства занимающихся. Повысить мастерство учеников можно двумя путями: индивидуальная работа с ними и совершенствуя сами занятия. Все это требует обоснованного и своевременного применения тех методов и средств занятий, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный результат, развить его физические и психические способности.

Для выявления сведений о значении силовых способностей в спортивной

деятельности мы провели опросное исследование, анкетный опрос ведущих тренеров по каратэ-до. В анкетировании приняло участие 11 человек. В результате выявились экспертные оценки значения отдельных качеств для спортсменов, занимающихся каратэ-до (таблица 1).

Таблица 1 – Значимость различных физических качеств для каратистов (по экспертным оценкам)

Физические качества	Сила и комплексные способности	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Общая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
Система пятибальной оценки	4,7	4,3	4,5	4,6	3,6	4,1	3,7
Относительная значимость (ранг)	I	IV	III	II	VII	V	VI

Приведённые данные дают некоторые основания ориентировать физическую подготовку каратистов с учётом специфики соревновательной деятельности в этом виде спорта.

Как видно, силе придаётся первостепенное значение в успехе соревновательной деятельности в каратэ-до. Можно предположить, что при этом подразумевается не только собственно-силовые, но и скоростно-силовые способности, поскольку в поединке каратистов ярко выражена зависимость успеха от быстроты нанесения ударов и скорости выполнения других действий ногами и руками.

Ясно также, что соревновательная деятельность в карате-до связана с многогранным перемещением собственного тела по коврику. Очевидно, немалое значение при этом имеет уровень показателей относительной силы. Он должен быть, надо думать достаточно высок. Причем воспитание силы при этом направлении очевидно, следует осуществлять пропорционально, охватывая все группы мышц, но без форсированного прироста мышечной массы. Чрезмерная гипертрофия мышц может сказаться на других качествах, таких как ловкость, гибкость, быстрота и снизить эффективность соревновательной деятельности. Особенно негативное влияние может сказаться на снижении показателей подвижности в суставах. А гибкости, как видно из таблицы, специалисты отводят второе место по значимости в карате-до.

В работе скоростно-силового характера (выпады, прыжки, удары ногами, руками, прыжки с воротом и последующим ударом и т. п.) весьма существенную роль играет, по все вероятности, проявляемая "быстрая" особенно "взрывная" сила.

Анализ соревновательной деятельности каратиста предполагает, что на протяжении всей схватки от него требуется силовая ловкость и скоростно-силовая выносливость. Хотя эти качества, не имеют доминирующего значения для каратэ-до, их необходимо воспитывать, чтобы спортсмен мог эффективно и качественно осуществлять соревновательную деятельность на протяжении двух раундов. Воспитание силы в различных видах спорта рекомендуется осуществлять в процессе общей физической подготовки (для укрепления здоровья, изменения форм телосложения, развития силы всех мышечных групп) и специальной физической подготовки с учетом соревновательных функций спортсмена (воспитание различных видов силы, а также воспитания силы тех мышечных групп, которые играют большое значение при выполнении основных соревновательных движений).

Гибкость имеет немаловажное значение во многих видах спортивных единоборств, т.к. техника движений в этих видах спорта, выполняемая на широкой амплитуде, часто требует хорошей подвижности в суставах. Особенно это характерно для восточных видов единоборств таэквандо, айки-до, каратэ-до и др., где удары ногами и

руками, прыжки с поворотами, мгновенные выпады и уходы от ударов требуют не только хорошего уровня развития силовых способностей, но и отличной подвижности в суставах.

При воспитании гибкости в основном решаются две задачи: во-первых - обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для полноценного выполнения соревновательных действий с полной амплитудой без ущерба для нормального состояния опорно-двигательного аппарата; во-вторых - поддержать достигнутый оптимальный уровень гибкости на протяжении всех лет занятий спортом.

Одним из факторов, который необходимо учитывать при воспитании гибкости, является использование оптимальных сочетаний упражнений на растягивание, на силу и расслабление. Это существенное правило, которого необходимо придерживаться при решении задач воспитания гибкости.

Сказанное выше дает основание говорить о не достаточном изучении научно обоснованной системы подготовки юных каратистов. С одной стороны накоплен большой теоретический и практический материал в области каратэ-до; с другой стороны, фактически отсутствуют необходимые и достаточные теоретические и методические сведения по методике обучения и воспитания физических качеств юных каратистов.

Разрешение проблемы, предполагает выявление и разработку по возможности научно обоснованных представлений о воспитании физических качеств у юных спортсменов каратистов. Один из основных аспектов этой проблемы, состоит в разработке методики воспитания силовых способностей и гибкости, которые по видимому, во многом обеспечивают качество и эффективность соревновательной деятельности в каратэ-до.

Таким образом, задачи по проблемам физической подготовки юных спортсменов в восточных единоборствах, наряду с возрастающим вниманием к ней, неизбежно вызывают потребность в исследованиях и определяет их научно-практическую значимость и актуальность.