

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ-ДО

Назарій ВІТЕР

*Львівське обласне управління Комітету з фізичного виховання та спорту
Міністерства освіти і науки України*

Анотація. Метою роботи є визначення структури і змісту змагальної діяльності спортсменів у карате-до. Реєстрацію і статистичний облік компонентів змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації здійснено на основі аналізу виступів спортсменів на чемпіонатах Європи та світу. Розглянуто різноманітні компоненти змагальної діяльності в карате-до: бойові стійки, положення рук, дистанції, атакуючі пересування та захисні дії. Виявлено найпопулярніші та найменш вживані компоненти змагальної техніки спортсменів-каратистів високого класу.

Ключові слова: компоненти змагальної діяльності, карате-до, спортсмени-каратисти.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЯ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СОВРЕМЕННОМ КАРАТЭ-ДО

Назарий ВІТЕР

*Львовское областное управление
Комитета по физическому воспитанию
и спорту Министерства образования
и науки Украины*

Аннотация. Целью работы является определение структуры и содержания соревновательной деятельности спортсменов в каратэ-до. Регистрацию и статистический учет компонентов соревновательной деятельности каратистов высокой квалификации осуществлено на основе анализа выступлений спортсменов на чемпионатах Европы и мира. Освещаются различные компоненты соревновательной деятельности в каратэ-до: боевые стойки, положения рук, дистанции, передвижения атакующие и защитные действия. Обнаружены самые популярные и наименее применяемые компоненты соревновательной техники спортсменов-каратистов высокого класса.

Ключевые слова: компоненты соревновательной деятельности, каратэ-до, спортсмены-каратисты.

STRUCTURE AND CONTENT
OF COMPETITIVE ACTIVITY
IN CONTEMPORARY KARATE-DO

Nazarij VITER

*Lviv Regional Management Committee
for Physical Education and Sports MES
of Ukraine*

Abstract. The aim is to determine the structure and content of the competitive activities of athletes in karate-do. Registration and statistics on the components of competitive activities karate qualifications is based on the analysis of performances of athletes at the Championships of Europe and the world. Highlights the various components of competitive activity in Karate -do: fighting stance, hand position, distance, movement, attacking and defensive actions. Identified the most popular and least used components of competitive athletes, karate techniques of high quality.

Key words: components of competitive activities, karate, karate athletes.

Постановка проблеми. Поєднання сили та спритності, швидкості та координації, сміливості й рішучості – все це характерно для східних видів єдиноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний та історичний досвід багатьох видатних подвижників цього напрямку фізичного розвитку людини. До східних видів єдиноборств належить і карате-до.

Карате-до як вид східного єдиноборства сьогодні утвердився як одна з найнадійніших систем самозахисту. Висока швидкість ведення бою, стрімкість переміщень, відходів, зміни дистанцій дають можливість ефективно протистояти кільком противникам, швидко припиняти небезпечні дії і рішуче перехоплювати ініціативу [5].

Однак останнім часом, очевидно, що ті методологічні принципи, які раніше успішно використовували спортсмени і тренери, вже не відповідають умовам сьогодення. Зросли вимоги до надійності та стабільності технічної майстерності, підвищилися інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, різко посилилася конкуренція на світовій арені. Все це зумовило актуальність фундаментального наукового пошуку, спрямованого на розробку нових теоретичних положень, ефективних методичних принципів і форм організування тренувань спортсменів високого класу [4, 7].

Незважаючи на те, що карате-до розвивається в Україні та світі досить давно, проте, зауважимо, що теоретичних праць у цій галузі небагато. Отже, проведені дослідження дають змогу визначити кілька сфер, які є об'єктом для виконання наукових робіт з цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми дослідження структури і змісту змагальної діяльності описано у публікаціях з легкої атлетики [2], боксу [3], деяких видів східних єдиноборств [8]. Доступні джерела науково-методичної літератури з карате-до [1, 5] описують переважно елементи техніки та деякі аспекти методики її вивчення. Питанням науково-обґрунтованих методик підготовки каратистів до змагальної діяльності не приділяється належної уваги.

Актуальність досліджень структури та змісту змагальної діяльності обумовлена також тим, що в карате-до розроблені нові правила (версія WKF), за якими на сьогодні проводять більшість міжнародних змагань. Саме ця версія карате-до WKF визнана Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) як спортивна і розглядається питання про включення її до програми Олімпійських ігор [4].

Отже, проблема дослідження особливостей змагальної діяльності в спортивному карате-до актуальна для визначення структури та змісту, а також характеристики її компонентів.

Мета дослідження: визначити структуру і зміст змагальної діяльності спортсменів у карате-до.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати зміни у правилах змагань з карате-до за останні роки.
2. Розробити класифікацію та охарактеризувати групи компонентів змагальної діяльності в сучасному карате.
3. Встановити сучасні особливості структури і змісту змагальної діяльності в період 2001–2011 рр., обумовлені змінами правил змагань.

Методи та організування дослідження. Для вирішення завдань, які були поставлені в роботі, використовували такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз відеоматеріалів, методи математичної статистики.

Для аналізу змагальної діяльності в карате-до WKF була вивчена змагальна техніка чемпіонів світу та Європи 2001–2011 рр., яку продемонстрували в переможних двобоях (20 поєдинків) 2001–2007, 2008 та 2009–2011 рр. Зазначимо, що ці спортсмени належать до найкращих представників так званого “технічного стилю” ведення двобою. Обсяг саме їх технічного арсеналу значно переважає аналогічні показники представників інших стилів (“темпового” та “швидкісно-силового”). Тому орієнтування на технічну підготовленість цих спортсменів для вирішення завдань роботи цілком виправдане.

Результати дослідження та їх обговорення. У єдиноборствах прийоми доцільно класифікувати за трьома основними групами, до яких належать: вихідні положення, пересування та основні дії. У карате-до кожна з цих груп становить складну структуру.

Після аналізу змагальної техніки спортсменів високого класу до першої групи (вихідні положення) ми зачислили спеціалізовані положення рук, ніг, а також дистанцію як вихідне положення до противника. До другої групи – засоби пересувань, а до третьої – техніку атак і захисту.

Для вирішення завдань дослідження ми провели порівняльний аналіз структури змагальної діяльності кваліфікованих каратистів упродовж 2001–2011 рр. з врахування змін у правилах змагань (версії V 5.0, V 5.5, V 6.0). Порівняльний аналіз проводили по трьох групах компонентів змагальної діяльності: I група – бойові стійки, положення рук, змагальна дистанція; II група – пересування; III група – атакуючі та захисні дії.

Аналіз змагальної техніки спортсменів високого класу протягом 2001–2011 рр. дав змогу визначити напрям змін змагальної діяльності по першій групі показників (вихідні спеціалізовані положення та дистанція) (рис. 1).

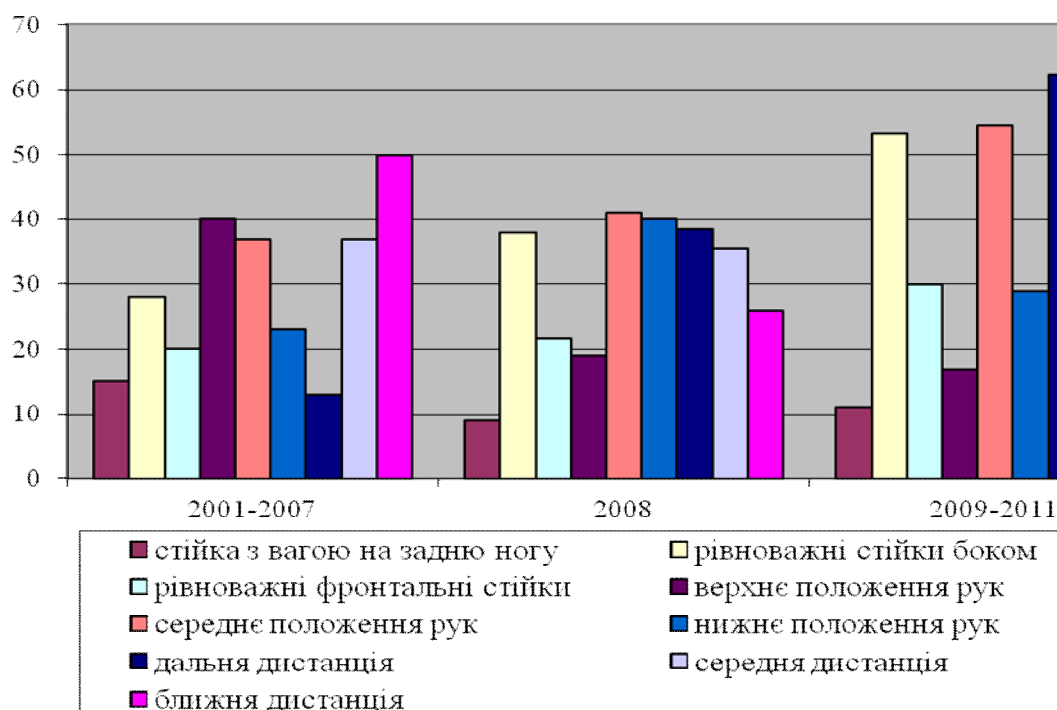


Рис. 1. Динаміка використання варіантів бойових стійок, положень рук та дистанцій

Таблиця 1

Обсяги основних варіантів технічних дій висококваліфікованих каратистів (%) (вихідні положення)

Технічні дії	2001–2007 рр. (версія V 5.0)	2008 р. (версія V 5.5)	2009–2011 рр. (версія V 6.0)
Стійки, положення рук, дистанція	V%	V%	V%
Стійки з розподілом ваги на ближню ногу до суперника	37,8%	31%	5,6%
Стійки з розподілом ваги на дальню ногу від суперника	15%	8,9%	11,1%
Рівноважні стійки боком	28%	38%	53,3%
Рівноважні фронтальні стійки	20%	21,6%	30%
Верхнє положення рук	40%	19%	16,7%
Середнє положення рук	37%	41%	54,4%
Нижнє положення рук	23%	40%	28,9%
Дальня дистанція	13%	38,4%	62,2%
Середня дистанція	37%	35,6%	21,1%
Нижня дистанція	50%	26%	16,7

Тенденція до зростання показників встановлена в таких структурних елементах техніки, як: рівноважні стійки боком, рівноважні фронтальні стійки, дальня дистанція середнє положення рук.

Тенденція до спадання показників встановлена в таких структурних елементах, як: стійки з розподілом ваги на ближню ногу до суперника, стійки з розподілом ваги на дальню ногу до суперника, верхнє положення рук, середня дистанція, ближня дистанція.

Відбулись певні зміни у техніці: нижнє положення рук протягом 2001–2011 мала хвилеподібний характер (падіння, зростання, падіння) (табл. 1).

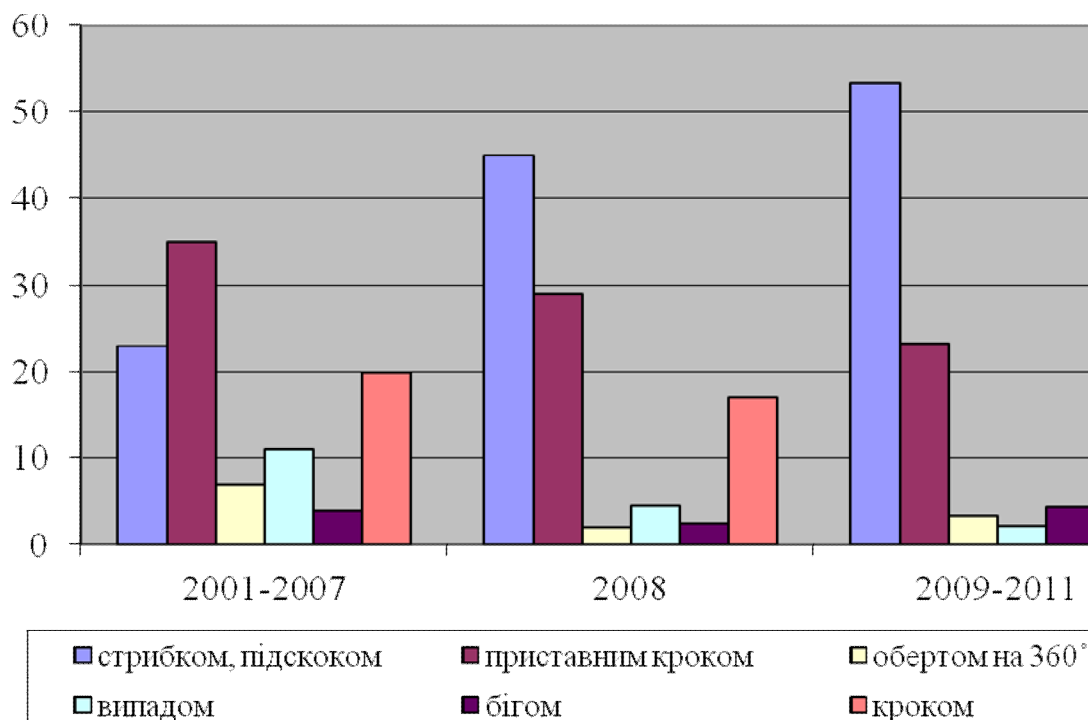


Рис. 2. Динаміка використання варіантів пересувань

Таблиця 2

Обсяги основних варіантів технічних дій висококваліфікованих каратистів (%) (пересування)

Технічні дії	2001–2007 рр. (версія V 5.0)	2008 р. (версія V 5.5)	2009–2011 рр. (версія V 6.0)
Спосіб пересувань	V%	V%	V%
Кроком	20%	17%	13,3%
Приставним кроком	35%	29%	23,3%
Кроком з обертном на 360°	7%	2%	3,3%
Випадом	11%	4,5%	2,2%
Стрибком, підскоком, підскоком зі зміною стійки	23%	45%	53,4%
Бігом	4%	2,5%	4,4%

Тенденція до зростання показників другої групи встановлена в таких засобах пересування: стрибком, підскоком зі зміною стійки та бігом (рис. 2) та, відповідно, зменшення показ

ників у таких засобах пересування: кроком, приставним кроком, обертотом на 360° та випадом (табл. 2).

Тенденція до зростання показників третьої групи встановлена в таких засобах атаки та захисту, як: кидки, ухили, захват, удари ногами, відходи (рис. 3).

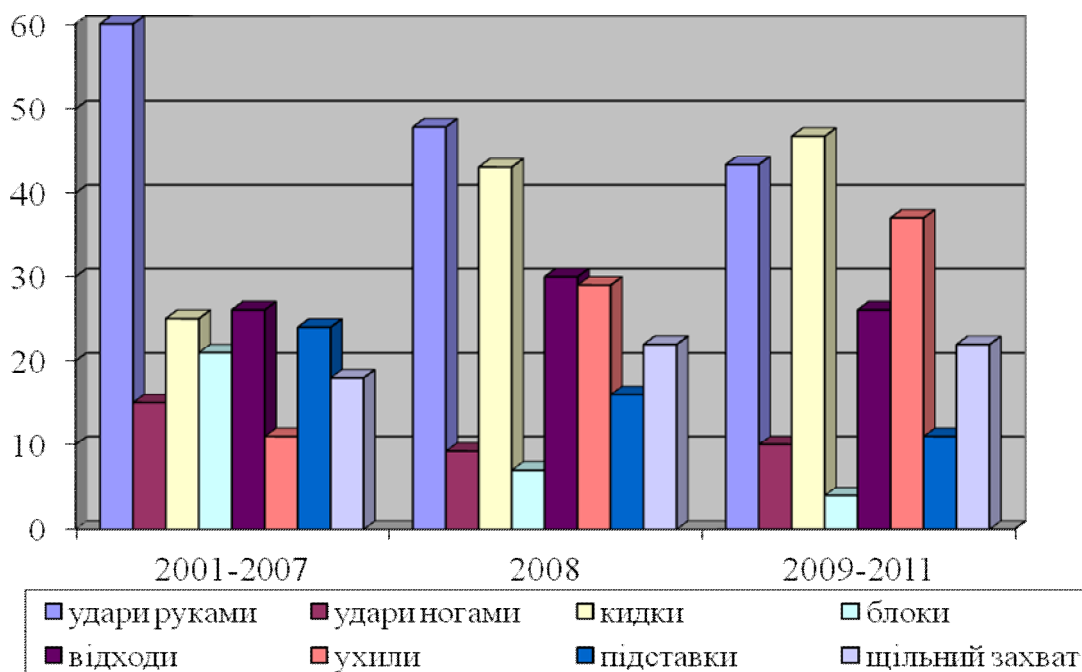


Рис. 3. Динаміка використання варіантів атакуючих і захисних дій

Відповідно, такі засоби захисту та атаки, як: удари руками, блоки, підставки мали тенденцію до зменшення показників (табл. 3) через низьку оцінку удару рукою, не ефективність та не практичність виконання підставок як захисної дії.

Таблиця 3

Обсяги основних груп технічних дій висококваліфікованих каратистів (%)
(основні дії)

Технічні дії	2001–2007 рр. (версія V 5.0)	2008 р. (версія V 5.5)	2009–2011 рр. (версія V 6.0)
Атаки і захист	V%	V%	V%
Удари руками	60%	47,8%	43,3%
Удари ногами	15%	9,2%	10%
Кидки	25%	43%	46,7%
Блоки	21%	7%	4%
Відходи	26%	30%	26%
Ухили	11%	29%	37%
Підставки	24%	16%	11%
Щільний захват	18%	22%	22%

Оптимізувати підготовку каратистів можуть допомогти об'єктивні дані щодо особливостей техніко-тактичного арсеналу, зокрема, щодо частоти та ефективності застосування окремих видів бойових дій. Враховуючи ці дані, можна акцентувати увагу на удосконаленні тих прийомів, що виконуються найбільш часто і мають найвищу ефективність. При цьому інші технічні прийоми можуть бути застосовані переважно для розширення рухового досвіду. На

основі проведених досліджень деякі автори вважають, що цілеспрямоване удосконалення тих прийомів, які застосовують рідко, проте мають високу ефективність, сприятиме зростанню рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів за рахунок підвищення різноманітності технічних прийомів.

Висновки:

1. Згідно з аналізом змагальної техніки спортсменів високого класу, до першої групи (вихідні положення) належать: бойові стійки, положення рук, змагальна дистанція. До другої групи – пересування (приставним кроком, обертом на 360°, стрибком зі зміною стійки, випадом, кроком, бігом), а до третьої – атакуючі (удари руками, удари ногами, кидки) та захисні дії (блоки, підставки, ухили, відходи, щільний захват);

2. Провівши порівняльний аналіз структури змагальної діяльності кваліфікованих каратистів упродовж 2001–2011 рр. з урахування змін у правилах змагань (версії V 5.0, V 5.5, V 6.0), який проводився по трьох групах компонентів змагальної діяльності ми визначили відмінності в обсязі використання технічних дій:

Зростання показників встановлено у таких елементах техніки, як: рівноважні стійки боком – з 28% до 53,3%; рівноважні фронтальні стійки – з 20% до 30%; дальня дистанція – з 13% до 62,2%; середнє положення рук – з 37% до 54,4%; стрибком зі зміною стійки – з 23% до 53,4%; кидки – з 25% до 46,7%; ухили – з 11% до 37%; захват – з 18% до 22%.

Спадання показників встановлено у таких елементах техніки, як: стійки з розподілом ваги на ближню ногу до суперника – з 37,8% до 5,6%; верхнє положення рук – з 40% до 16,7%; середня дистанція – з 37% до 21,1%; ближня дистанція – з 50% до 16,7%; кроком – з 20% до 13,3%; приставним кроком – з 35% до 23,3%; обертом на 360° – з 7% до 3%; випад – з 11% до 2,2%; удари руками – з 60% до 43,3%; удари ногами – з 15% до 10%; блоки – з 21% до 4%; підставки – з 24% до 11%.

Показники, які мали хвилеподібний характер у 2001–2007, 2008, 2009–2011 рр.: стійки з розподілом ваги на дальню ногу до суперника – 15–8,9–11,1%; нижнє положення рук – 23–40–28,9%; бігом – 4–2,5–4,4%; відходи – 26–30–26%.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні відмінностей у компонентах змагальної діяльності кваліфікованих каратистів протягом останніх років.

Список літератури

1. *Аксенов Э. И.* Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. И. Аксенов. – М. : АСТ ; Астрель, 2007. – 174 с.
2. *Ахметов Р. Ф.* Легка атлетика : [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
3. *Кличко Влад. В.* Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
4. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 228 с.
5. *Микрюков В. Ю.* Каратэ : [учеб. пособие] / В. Ю. Микрюков. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
6. Олімпійський курс українського карате [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.uspa.com.ua/ukr/news/id/339>
7. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. *Саєнко В. Г.* Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : Резніков В. С., 2011. – 440 с.

*Стаття надійшла до редколегії 19.02.2014
Прийнята до друку 28.02.2014
Підписана до друку 28.02.2014*