

4. Korenberg, V.B. (2011), *Lectures on sports biomechanics (with elements of kinesiology): textbook*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: vvaveryasov@fa.ru

Статья поступила в редакцию 29.07.2022

УДК 796.853.26

**СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП ВО
ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ**

Армен Вазгенович Акопян, ассистент, Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация

Всестилевое каратэ – относительно молодой вид спорта, в котором к настоящему времени отсутствует разработанная система научно-методического сопровождения многолетней подготовки. Цель нашей работы – изучить практику физической и технико-тактической подготовки спортсменов разных квалификационных групп во всестилевом каратэ. Методы исследования – опрос тренеров. В результате изысканий была определена специфика подготовки каратистов разной квалификации. Отмечено, что наименее разработанным (как в теории, так и в практике) местом в многолетней подготовке каратистов является проблематика обучения броскам и тактическим действиям.

Ключевые слова: всестилевое каратэ, опрос специалистов, спортивная подготовка, различные квалификационные группы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p8-11

**SPECIFICITY OF TECHNICAL, TACTICAL AND PHYSICAL TRAINING OF
ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATION GROUPS IN ALL-STYLE KARATE**

Armen Vazgenovich Akopyan, the assistant, Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bunin Yelets State University

Abstract

All-style karate is a relatively young sport, which currently lacks the developed system of the scientific and methodological support for many years of training. The purpose of our work is to study the practice of technical, tactical and physical training of athletes of different qualification groups in all-style karate. Research methods - the survey of trainers. As a result of the research, the specifics of the training of karatekas of various qualifications were determined. It is noted that the least developed (both in theory and practice) place in the long-term training of karatekas is the problem of teaching to the throws and tactical actions.

Keywords: all-style karate, survey of specialists, sports training, various qualification groups.

ВВЕДЕНИЕ

Всестилевое каратэ – относительно молодой вид спорта, в нашей стране он официально стал развиваться с 2015 г. Данное обстоятельство, а также специфика правил проведения соревнований по этому виду единоборств требуют разработки научно-методического сопровождения многолетней подготовки во всестилевом каратэ, которое к настоящему времени практически отсутствует. Всестилевое каратэ относится к таким видам спорта, в которых в равной степени важна физическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

В статье [1] нами была проанализирована соревновательная деятельность во всестилевом каратэ, однако ряд полученных фактов нам не удалось объяснить, опираясь на

использованные методы исследования. В этой связи было решено провести опрос тренеров по интересующим нас вопросам.

Методология исследования. Нами были подготовлены и размещены на интернет платформе <https://onlinetestpad.com> вопросы. Ссылка на данный опросник была отправлена потенциальным респондентам.

Результаты исследования и их обсуждение. В опросе приняли участие 56 тренеров из 21 региона России, среди которых: 45% имеют стаж тренерской деятельности более 20 лет; 35 % – от 10 до 20 лет; 20% – менее 10 лет. Из них 25% являются мастерами спорта РФ по каратэ; 11% имеют квалификацию 4 дана и выше; 35 % – обладатели 1–3 дана; 13% опрошенных имеют тренерскую квалификацию от 1 категории до заслуженного тренера России.

Каждый вопрос анкеты касался начинающих и квалифицированных спортсменов. Также в ранее проведенных исследованиях нам удалось установить регионы России, являющиеся наиболее успешными в культивировании всестилевого каратэ. В их числе республика Кабардино-Балкария, Ивановская, Липецкая, Воронежская и Тюменская области, города Москва и Санкт-Петербург. Результаты опроса представлены в таблице.

Анализ таблицы позволяет констатировать следующее. По мнению респондентов, время, выделяемое на физическую и технико-тактическую подготовку при работе с начинающими каратистами, должно соотноситься как 60%/40% (физическая/технико-тактическая). При подготовке квалифицированных спортсменов это соотношение должно выглядеть, как 50/50 или 40/60.

Акцент в развитии физических качеств при работе с начинающими спортсменами должен делаться на гибкости и координации, с квалифицированными спортсменами – на скоростно-силовой подготовке.

При изучении ударной техники время, отводимое на технику ударов руками и ногами на всех этапах спортивной подготовки, должно соотноситься как 50/50.

Время, выделяемое на изучение ударной и бросковой техники при работе с начинающими спортсменами, по мнению тренеров регионов-лидеров, должно соотноситься как 90/10 (ударная техника / бросковая техника), представители других регионов высказываются за соотношение 60/40, за такие же пропорции выступают все респонденты при работе с квалифицированными спортсменами. Можно утверждать, что бросковая техника является более разнообразной и сложной в координационном плане по отношению к ударной. В этой связи для ее освоения на уровне двигательного навыка необходимо потратить долгие годы спортивных тренировок, что накладывает необходимость ее изучения, начиная с первых занятий. Также при детальном анализе развития всестилевого каратэ выясняется, что многие тренеры зачастую сами не владеют техникой бросков. Кроме того, существует мнение, что бросковая техника во всестилевом каратэ неэффективна (применение связано с большими энергозатратами или (и) легко парируется) и имеет второстепенное значение в этом виде спорта.

Основным броском, который необходимо изучать с начинающими каратистами, является задняя подножка, с квалифицированными это выведение из равновесия вперед вращением, подсечки (боковая и изнутри).

Таблица – Результаты опроса тренеров

Вопрос	Квалификация спортсменов	Варианты ответов	Результат ответов, %	
			Регионы:	
1	2	3	4	5
Как должно соотноситься время, выделяемое на физическую и технико-тактическую подготовку?	Начинающие	Физическая 50%, технико-тактическая 50%	25	14
		Физическая 60%, технико-тактическая 40%	50	57
		Физическая 40%, технико-тактическая 60%	25	25
	Квалифицированные	Физическая 50%, технико-тактическая 50%	35	43
		Физическая 60%, технико-тактическая 40%	30	29
		Физическая 40%, технико-тактическая 60%	35	29

Вопрос	Квалификация спортсменов	Варианты ответов	Результат ответов, %	
			Регионы:	
1	2	3	Лидеры	Статисты
			4	5
Какие физические качества необходимо преимущественно развивать у каратистов?	Начинающие	Скоростно-силовые	40	46
		Силовая выносливость	20	25
		Сила	25	25
		Координация	85	86
		Гибкость	65	61
		Выносливость	20	46
	Квалифицированные	Быстрота	20	43
		Скоростно-силовые	75	93
		Силовая выносливость	40	82
		Сила	25	46
		Координация	50	54
		Гибкость	20	46
Как соотносится время, выделяемое на изучение ударной техники?	Начинающие	Выносливость	20	11
		Быстрота	35	25
		Техника рук 50%, ног 50%	55	75
	Квалифицированные	Техника рук 60%, ног 40%	30	14
		Техника рук 40%, ног 60%	15	11
		Техника рук 50%, ног 50%	65	68
Как соотносится время, выделяемое на изучение ударной и бросковой техник?	Начинающие	Техника рук 60%, ног 40%	15	11
		Техника рук 40%, ног 60%	20	21
		Ударная 50%, бросковая 50%	20	14
	Квалифицированные	Ударная 60%, бросковая 40%	30	43
		Ударная 90%, бросковая 10%	50	39
		Ударная 50%, бросковая 50%	30	25
Каким броскам необходимо обучать каратистов?	Начинающие	Ударная 60%, бросковая 40%	60	57
		Ударная 90%, бросковая 10%	10	14
		Передняя подножка	30	36
		Задняя подножка	90	68
		Выведение из равновесия вперед вращением	40	43
	Квалифицированные	Боковая подсечка	15	54
		Подсечка изнутри	15	32
		Передняя подножка	45	57
		Задняя подножка	40	50
		Выведение из равновесия вперед вращением	75	71
Каким тактическим действиям необходимо обучать каратистов?	Начинающие	Боковая подсечка	70	75
		Подсечка изнутри	70	64
		Угроза	5	14
		Маневрирование	65	96
		Вызов	15	32
	Квалифицированные	Подавление	60	46
		Повторная атака	40	39
		Угроза	30	14
		Маневрирование	55	61
		Вызов	15	32
		Подавление	15	39
		Повторная атака	25	50

Основными тактическими действиями, которым необходимо обучать начинающих спортсменов, по мнению респондентов, являются маневрирование и подавление, для квалифицированных каратистов – это маневрирование и повторная атака (отметили респонденты регионов-статисты). Можно предположить, что многие тренеры не в полной мере владеют соответствующим понятийным аппаратом и теоретической подготовленностью, что сказывается на результатах ответов на данный вопрос.

ВЫВОДЫ

Проведенные исследования позволили изучить современную практику физической и технико-тактической подготовки спортсменов разных квалификационных групп во всестиловом каратэ. Было отмечено, что наименее разработанным (как в теории, так и в практике) местом в многолетней подготовке каратистов является проблематика обучения броскам и тактическим действиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян А.В. Попытка разработки модельных технико-тактических характеристик во всестиловом каратэ / А.В. Акопян, А.А. Шахов, В.В. Семянникова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 6–9.*

REFERENCES

1. Akopyan A.V. and Shakhov A.A. (2021), "Attempt to develop the model for technical and tactical indicators in all-style karate", *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 6–9.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.07.2022

УДК 796.926

К ВОПРОСУ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Надежда Дмитриевна Алексеева, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Введение. Сложившаяся ситуация дает толчок к возрождению отечественной системы подготовки спортсменов-горнолыжников. Необходимо оценить работу тренеров с целью выявления проблемных вопросов для формирования стратегии их решения. Цель исследования: изучить взаимосвязь показателей тренерской деятельности со стремлением к повышению своей квалификации. Организация исследования. Было проведено анкетирование тренеров по горнолыжному спорту с целью определения опыта работы, достижений, результативности, профессиональной квалификации. Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования демонстрируют низкий уровень квалификации тренеров в целом. Была выявлена сильная корреляционная связь ($p < 0,05$) между тренерским опытом, достижениями и стремлением к получению новых знаний и самосовершенствованию. Вывод. Уровень квалификации тренеров по горнолыжному спорту находится на относительно низком уровне, при этом большая часть контингента практически не занимается совершенствованием своих профессиональных навыков.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, спорт, тренер, тренерская деятельность, квалификация тренера.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.7.p11-14

QUALIFICATION OF COACHES IN ALPINE SKIING

Nadezhda Dmitrievna Alekseeva, the senior teacher, Baltic State Technical University "Voennmeh" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

Introduction. The current situation gives the impetus to the revival of the national system of training of alpine skiers. It is necessary to evaluate the work of trainers in order to identify problematic issues in order to form the strategy for their solution. The purpose of the study: to study the relationship of indicators of coaching activity with the desire to improve their skills. Organization of research. The survey of alpine skiing coaches was conducted in order to determine work experience, achievements, performance,