

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-КАРАТИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Самуйлов Д. Н.

ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет»

fisbru@tut.by

Янюк А. М.

РОО «Белорусская федерация Киокушинкай» (каратэ-до – контактный стиль)

karate@lbl-invest.com

Аннотация. *В статье рассматривается проблема развития выносливости спортсменов-каратистов контактных стилей в технических вузах. Предлагается система упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости студентов курса спортивного совершенствования по каратэ киокушинкай на начальном этапе.*

Abstract. *The main problem of the article is the development of endurance in karate athletes in technical universities. The author proposes a system of exercises which are aimed at developing of general and special endurance in students of the sports section of the karate kyokushinkai at the initial stage.*

Введение. Восточные единоборства на протяжении уже многих лет являются одними из самых привлекательных видов спорта для молодежи. Подтверждением этому может служить постоянный приток желающих заниматься в секциях каратэ, дзюдо, тайского бокса, ушу, айкидо и др. Подростков и молодых людей интересует возможность укрепить как тело, так и дух, научиться приемам самозащиты, улучшить здоровье и т. д.

Однако часто новички уходят из секций контактного каратэ еще на начальном этапе занятий, не справившись с большим объемом физических нагрузок на тренировках, так как не обладают одним из важнейших физических качеств – выносливостью, т. е. способностью противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

В контактных видах каратэ хорошая выносливость (как общая, так и специальная) является необходимым условием для усвоения технических элементов, успешного выступления на соревнованиях, а также при сдаче экзаменов (аттестации) на очередной уровень (пояс). Аттестация, как правило, длится несколько часов, причем претенденты на более высокие пояса начинают выполнять технические элементы, упражнения общей физической подготовки, ката вместе с самыми низкими поясами и повторяют их с каждым новым уровнем, постепенно усложняя, а потом переходят к спаррингам, количество которых тем больше, чем выше пояс.

Цель исследования – развитие выносливости спортсменов-каратистов курса спортивного совершенствования.

Методы исследования. С проблемой низкого уровня выносливости спортсменов-каратистов мы столкнулись во время работы со студентами курса спортивного совершенствования в Белорусско-Российском университете. Поскольку вуз не является спортивным, многие студенты, приходящие на курс

спортивного совершенствования по каратэ киокушинкай, до этого времени не занимались восточными единоборствами, а некоторые вообще никакими видами спорта. Так, в 2011–2012 учебном году в группу каратэ киокушинкай было зачислено 18 студентов. Из них восточными единоборствами занималось 4 человека (22 % от общего числа), другими видами спорта – 11 человек (61 %), не занимались в спортивных секциях 3 человека (17 %). Кроме того, последний год перед поступлением в вуз старшеклассники посвящают учебе, уменьшая количество тренировок до минимума или вообще прекращая их. Таким образом, показатели выносливости новичков недостаточны для того, чтобы сразу активно включиться в тренировочный процесс и показывать высокие результаты.

В то же время необходимо, чтобы за 4–5 лет учебы в вузе (а это довольно короткий период) эти спортсмены-новички достигли достаточно высокого уровня, успешно проходили аттестацию, активно участвовали в городских, областных и республиканских соревнованиях. Десятилетний опыт работы со спортсменами курса спортивного совершенствования показывает, что в течение первого года занятий наряду с изучением основ техники каратэ необходимо уделить особое внимание развитию выносливости каратистов.

Различают общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности, она определяется работоспособностью всех органов и систем организма.

Для развития общей выносливости наилучшим средством является длительная тренировочная работа циклического характера. Можно использовать следующие упражнения:

- бег (не менее 20 мин) по стадиону или спортзалу. Вначале придерживаемся равномерного темпа упражнений, так как изменение его во время работы не позволяет выполнять ее продолжительно. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, выполняя бег с переменной темпа (замедлением либо ускорением);

- бег и прыжки вверх по лестнице;
- прыжки со скакалкой;
- спортивные игры, требующие выносливости (футбол, рэгби, баскетбол), длительность игры – не менее 30 мин.

Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность спортсмена, служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную.

Специальная выносливость каратиста – это способность к эффективному выполнению технических действий и преодолению утомления в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Многократное повторение технических элементов, совершенствование техники с целью научиться выполнять движение экономно, без излишних мышечных напряжений, а также выполнение специальных упражнений – основной путь к развитию специальной выносливости.

Результаты исследования. В своей работе со спортсменами мы используем следующие упражнения:

- сгибания – разгибания рук в упоре лежа на полу (на кулаках, на пальцах, на запястьях и т. д.);

- выпрыгивания из полного приседа вверх;
- поднимание туловища из положения лежа на полу (прямо, правым боком, левым боком);
- прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе;
- из упора присев переход в упор лежа, в быстром темпе;
- ускорения 3 x 15 м из различных положений (упор лежа, упор присев, лежа на спине);
- имитация ударов руками (ногами) с сопротивлением напарника, удерживающего за пояс;
- выталкивание штанги (20 % максимального веса), в быстром темпе;
- нанесение ударов руками (ногами) по мешку или подушке в заданном темпе с различной интенсивностью (несколько подходов по 10-20 ударов), при этом необходимо сохранять чистоту техники;
- «бой с тенью»;
- спарринги с выполнением технико-тактических заданий;

Усложняются тренировочные упражнения на выносливость использованием утяжелителей на руки и (или) на ноги, резинового эспандера, а также увеличением или уменьшением интенсивности выполнения заданий, количества повторений или подходов.

Эффективность занятий может быть повышена с помощью круговой тренировки, которая характеризуется непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (8–10 видов упражнений).

Выводы. Результатом тренерской работы по развитию общей выносливости спортсменов курса спортивного совершенствования стало улучшение показателей тестов общей физической подготовки (бег 1000 м, подтягивание, поднимание ног до касания перекладины) в конце учебного года по сравнению с его началом у большинства студентов, регулярно посещающих тренировки. Достаточный уровень подготовки позволил пройти аттестацию на 10 кю 7 спортсменам из 18 занимающихся в секции в мае 2012 г.

Повышение уровня физической подготовленности студентов на первом году обучения позволяет в дальнейшем увеличивать объем и интенсивность нагрузок на тренировках, усложнять изучаемые технические элементы, готовить спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня начиная уже со второго года обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера : практическое пособие. В 2 т. Т.1/ В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : Сож. – 2008. –360 с.
2. Каратэ : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост. : Барташ В. А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.
3. Милковский, Е. Искусство спортивной борьбы Японии / Пер. с польского И. И. Лучица-Федорца. – Минск : Полымя, 1991. – 175 с.
4. Ояма, Масутацу Путь к истине / Масутацу Ояма. – М.: Издательский дом «Кислород», 2001. – 112 с.