

Ігровий і повторний методи у борців розвивають швидко-силову витривалість.

Менш ефективним методом для розвитку спеціальної витривалості є рівномірний метод, так, як він більше служить для розвитку загальної витривалості, але ми його застосовували для того, щоб у борців не було сильної втоми.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та проведені дослідження дозволили нам зробити наступні висновки.

Витривалість є однією з важливих фізичних якостей, необхідних для юних борців. Витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою. Загальна витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я і, в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність в конкретному виді змагальної діяльності.

Методами розвитку спеціальної витривалості є: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючої навантаження, «фартлек».

В результаті проведеного нами дослідження ми отримали наступні дані. Рівень розвитку спеціальної витривалості у юних борців підвищився: в кидках борцівського манекена через спину протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с, 20 с – спурт (кидки в максимальному темпі) – на 20 %; в кидках борцівського манекена через спину 2 періоди по 2 хв, з хвилинною перервою між періодами – на 22,4 %; в кидках борцівського манекена через спину 2 періоди по 3 хв з хвилинною перервою між періодами – на 18,7 %.

Отримані результати свідчать про те, що застосовувані нами засоби і методи для розвитку спеціальної витривалості у юних борців були ефективні, так як даний приріст у розвитку спеціальної витривалості є оптимальним.

Протягом дослідження ми використовували в основному інтервальний, ігровий метод і метод змінно-прогресуючої навантаження «фартлек». Ігровий метод застосовувався нами з метою зняття напруги та попередження втоми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – 259 с.
3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В.Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
5. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации / С. Латышев. – Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
6. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации / И.И. Малинский. – К.: Науковий світ, 2001. – 49 с.
7. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба. История, события, люди. Монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.

Петришин М.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКИ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Актуальність. Кіокушинкай карате – стиль карате-до, заснований Масутацу Оямою, одним з найсильніших людей 20 століття. У 70-х роках Кіокушинкай карате став одним з найсильніших видів східних єдиноборств.

Всього за майже 40 років існування, кіокушинкай карате-до зрівнялася і перевершила за популярністю інші види східних єдиноборств, маючи не просто вікову, а тисячолітню історію.

Кіокушинкай контактний стиль карате, створений в 50-ті роки 20-го століття Масутацу Оямою протиположний безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «карате без контакту». Демонструючи світові мідць реальному карате Кіокушинкай поступово завоював популярність буквально у всіх країнах, а пізніше ліг в основу безлічі інших контактних стилів карате [1, 3].

Кіокушинкай є найбільш жорстким та ефективним стилем контактного карате. Відсутність захисного спорядження і повний контакт дозволяє підготувати людину до реальних поєдинків, це і відрізняє у вигідну сторону бійців стилю Кіокушинкай від представників безконтактних, умовно-ігрових стилів карате та інших бойових мистецтв.

Кіокушинкай карате – система, що всебічно виховує людину від початку до її повного дозрівання і розвитку особистості, претендує на світоглядну роль в житті людини. У теж час повноконтактне карате і

кік-боксинг використовують вже сформованого бійця, вихованого в інших школах, в комерційних цілях – поєдинках, за які спортсмен отримує гонорар. Такий стан речей вже давно сформувався у всьому світі, за винятком країн колишнього СРСР, де із-за незнання суті проблеми висувуються інші концепції розвитку як кік-боксингу, так і контактного карате [5].

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес каратистів.

Предмет дослідження – тренувальні засоби тактичної підготовки спортсменів кіокушинкай карате.

Мета роботи – розглянути особливості тактики кіокушинкай карате.

Завданнями роботи є:

1. Розглянути поняття і принципи, особливості тактики кіокушинкай-карате;
2. Проаналізувати особливості ближньої і дальньої дистанції бою в кіокушинкай-карате;

Охарактеризувати тактичні прийоми використання дистанції ведення бою.

Проаналізувавши особливості тактики кіокушинкай-карате, в залежності від дистанції бою, ми виявили кілька видів тактики бою [1, 2, 4].

1. Тактика ведення бою з противниками, що працюють переважно руками на «перештовхування» в щільному ближньому бою. На ближній дистанції – «прилипання» з контратакою колінами і «розносом» опори низькими ударами ногами по ногах, випереджаючі травмуючі блоки, удари по біцепсах і інші рішучі способи ущільнення бою у відповідь, характерні для тактики «скелі». Використання тактики «оточуючої води» з контратакою при пропущенні повз супротивника.

2. На середній дистанції – «розтягування» противника на себе (з контролем його рук на межі безпечної дистанції) і майже одночасна контратака на нижньому і середньому рівнях. При успішних діях зближення і робота руками і ліктями.

3. На дальній дистанції – застосування випереджальних стопорящих прямих ударів ногами, короткі входи з будь-якими сильними одиночними ударами ногами. Готовність продовжити бій руками. Інша можливість – гнучке маневрування на межі безпечної дистанції в поєднанні з несподіваними різкими входами з короткими контратаками (тактика «вогну»).

В залежності від манери ведення бою поєдинок носить активно-наступальний або позиційний (активно-захисний) характер.

Позиційна тактика характерна для більшості каратистів. Її відмітні риси: маневрування каратиста на дальній захисній дистанції з метою її збереження. Атаки і контратаки не тривалі, з обов'язковим наступним поверненням на дальню дистанцію.

Активно-наступальна тактика користується успіхом в останній час. Її відмінні риси: рух вперед, захоплення ініціативи з частим виходом на ударну дистанцію і з проведенням атакуючих або контратакуючих дій. Бій ведеться переважно на середній дистанції, рідше на ближній, в залежності від правил змагань. На дальній захисній дистанції проводиться епізодично маневрування. Каратисти дотримуються активно-наступальної тактики ведення бою, поряд з атакуючими часто проводять зустрічні і відповідні атаки.

Ми виявили, найбільш поширені приклади тактичних манер ведення бою в умовах змагань: тактика «вичікування»; тактика «стрімкої атаки»; тактика «ігровика»; тактика «темпу»; тактика комбінаційного бою; тактика бою в протилежній стійці.

Планування змагального бою – досить складна стратегічна дія, що здійснюється до початку поєдинку (іноді за кілька днів і навіть місяців, якщо каратиста чекає бій з основним суперником). При плануванні каратист повинен враховувати умови сутички, свої можливості і особливості суперника. З ретельного вивчення цих особливостей (аналіз сильних і слабких сторін) за відео з минулих змагань потрібно починати планування. Якщо немає такої можливості, то можна зібрати інформацію про суперника у тренерів і каратистів.

Спочатку доцільно аналізувати найбільш великі дії. У першу чергу з'ясовують манеру ведення бою. При цьому звертають увагу на те, однією чи кількома манерами володіє суперник, чи вміє він змінювати тактику в ході бою і наскільки добре він це робить, гірше або краще веде бій з супротивниками певної манери ведення бою. Важливо також з'ясувати, які йому вдається проводити ефективні дії і на якій дистанції, використовує він ситуативні дії тобто, розвиток атаки в сприятливій ситуації (при замішанні суперника, після сильного удару або травми, при неготовності його до захисту тощо).

Потім слід аналізувати менш великі тактичні дії – підготовчі, а далі наступальні та оборонні. У них слід найбільш грубі помилки суперника. Наприклад, у підготовчих діях погане маневрування, відсутнє почуття майданчики, вихід за її межі, передбачуваність в обманних рухах, опускання рук в бойовій стійці після ударів і в процесі ударів, часті повороти спиною, втрата рівноваги. У наступальних і оборонних діях, відсутність супутнього та подальшого захисту при ударах, часте повторення одних і тих же прийомів, відсутність повернення рук і ніг у вихідне доударне положення. Одноманітний захист типу: тільки руками, тільки пересуванням і т.д.

Дуже велике значення має оцінка вольових якостей і емоційно-поведінкової стійкості суперника.

Так, знаючи, що він може змінювати ігрової манер і стає агресивним, слід намітити засоби протидії.

Виявивши основні особливості і помилки майбутнього суперника, треба співставити їх зі своїми можливостями і перейти до складання плану бою, який повинен передбачати використання власних сильних і слабких місць суперника. Тут підбираються прийоми, якими слід частіше користуватися в ситуаціях, в яких суперник частіше помиляється. Наприклад, якщо він часто відкрито атакує ударом *jodan migi tsuki*, намагатися частіше застосовувати зустрічний удар *chudan migi tsuki*. Нарешті, треба визначити приблизну послідовність дій. Наприклад, провести розвідку, щоб переконатися в правильності плану, а потім перейти до виконання його – почати з гостро атакуючого стилю, несподівано перейти до тактики вправного обігравання, а потім знову різко підвищити темп.

Висновки.

Кіокушинкай – контактний стиль карате, створений в 50-ті роки ХХ-го століття Масутацу Оямою на противагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «Карате без контакту». В кіокушинкай карате, на відміну від інших шкіл дистанції бою визначаються, як: ближня, з якої можливе нанесення удару ліктем і коліном; середня, з якої можливе нанесення удару рукою (сейкен, уракен, сюто); далека, з якої можливе нанесення удару ногою (що не виключає нанесення удару ногою з інших дистанцій). Зокрема, з середньою – удар мавасі-гері гомілкою (супе) або різні форми мавасі-кеаге і орос-какіто). Для переходу з далекої на середню і ближню дистанції досить виконати подшаг або крок зі сліпою боку поста позиції (з лівої на праву).

Для першої необхідні удари колінами, ліктями і хоча б один короткий удар кулаком в корпус, для другої (знову ж таки з урахуванням можливих травм будь-яких з ударних поверхонь) – удари кулаком, основою і ребром долоні, кінчиками пальців. Останні особливо важливі в небезпечній ситуації (наприклад, коли супротивників кілька), так як з їх допомогою можна вражати найбільш ефективні цілі – очі, горло, пах.

Основне призначення «липкою» техніки, це забезпечити вигідний вхід на середню дистанцію з подальшим проведенням вражаючих прийомів (ударів, захоплень з кидками і т.п.) на цій дистанції, та/або скорочення дистанції до ближньої з переходом у вигідний ближній бій.

В залежності від дистанції бою можна виділити кілька видів тактики бою:

– тактика ведення бою з противником, що працюють переважно руками на «перештовхування» в щільному ближньому бою. На ближній дистанції – «прилипання» з контратакою колінами і «розносом» опори низькими ударами ногами по ногах, випереджаючі травмуючі блоки, удари по біцепсів і інші рішучі способи огзетного ущільнення бою, характерні для тактики «скелі». Використання тактики «оточуючої води» з контратакою при пропущенні повз супротивника;

– на середній дистанції – «розтягування» противника на себе (з контролем його рук на межі безпечної дистанції) і майже одночасна контратака на нижньому і середньому рівнях. При успішних діях зближення і робота руками і ліктями;

– на дальній дистанції – застосування випереджальних стопорящих прямих ударів ногами, короткі входи з будь-якими сильними одиночними ударами ногами. Готовність продовжити бій руками. Інша можливість – гнучке маневрування на межі безпечної дистанції в поєднанні з несподіваними різкими входами з короткими контратаками (тактика «вогну»).

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбылёв А. Становление школы Кёкусинкай / А. Горбылёв // Додзё: воинские искусства Японии. – 2000. – № 4. – С. 17–38.
2. Горбылёв А. Найханги – главное ката Томари-тэ и Сюритэ / А. Горбылёв // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – № 1. – С. 23–33.
3. Горбылёв А. В поисках корней окинавского каратэ: ката Курурунфа и фуцзяньский кулак Дракона / А. Горбылёв // Додзё: воинские искусства Японии. – 2002. – № 4. – С. 55–64.
4. Натаров В. Интеллектуальное каратэ Конно-дзюку / В. Натаров // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – № 5. – С. 12–20.
5. Блюминг Й. Откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае / Й. Блюминг // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – № 4. – С. 12–15; № 5. – С. 16–21.

Бакалець Г.

Науковий керівник – доц. Огнистий А. В.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ

Обмеження людиною з віком рухової діяльності та спеціальних оздоровчих занять ведуть до передчасного вичерпання ресурсів організму і, внаслідок цього, зростання захворюваності [3].

На другий період зрілого віку жінок припадає розквіт творчої, професійної та соціальної зрілості. Разом з тим, середній показник тривалості життя українок на 8,4 роки менший, ніж у жінок європейських країн [4].