

## Теоретический анализ развития выносливости у юношей в карате

*Кочергин Анатолий Васильевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*студент*

### Аннотация

В статье рассматривается теоретический анализ развития выносливости у юношей в карате, при помощи анализа научно-методической литературы. Для развития выносливости у юношей в карате, необходимо проводить исследования структурного и системного анализа соревновательной и тренировочной деятельности в процессе подготовки юношей-каратистов.

**Ключевые слова:** общая выносливость, специальная выносливость, способности, карате, методы, упражнения, юноши.

### Theoretical analysis of the development of endurance in young men in karate

*Kochergin Anatolii Vasilevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*student*

### Abstract

The article deals with the theoretical analysis of the development of endurance in young men in karate, describes the card as a sport, and also reveals the features of the development of endurance in young men in karate.

**Keywords:** general endurance, special endurance, abilities, karate, methods, exercises, boys.

На сегодняшний день в мире карате стала актуальна такая проблема как не соответствие методологических положений и принципов, которые использовали в своей работе тренера карате, требованиям современного поколения. Стабильность и безопасности технического и тактического мастерства значительно выросли, возросли требования к объемам и интенсивности тренировочных нагрузок, в связи с увеличением конкуренции на спортивной арене. На сегодня спортсмены из Японии уже не признаются первыми в развитии карате, выносливыми и техничными. Японским спортсменам серьезными конкурентами стали каратисты из других стран, в том числе и российские спортсмены [5].

Однако, и в России процессе подготовки каратистов не идеален, есть свои недоработки и пробелы. Во-первых, обычно тренировочные занятия осуществляются за раз для нескольких возрастных групп, что весомо понижает качество и результативность тренировочных занятий; во-вторых, отстает от должного уровня научно-методическое обеспечения данных

тренировок; в-третьих, любая деятельность и полноценная работа спортивного объекта несет большие финансовые затраты, что, естественно, не всегда можно выполнить и реализовать.

Целью исследования является совершенствование работы по развитию выносливости у юношей, занимающихся карате.

На начальном этапе карате («путь пустой руки») представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. Название переводится как «путь пустой руки». Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: кумите (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. В 1978 году Спорткомитет СССР признал существование многочисленных подпольных секций карате и издал приказ о формировании федерации карате СССР. Федерация карате России была создана в 2003 году. В 2020 карате вместе с четырьмя видами спорта стало олимпийским.

Тренировка базируется на трёх основных техниках: кихон — тренировка основ, базовая техника, кумите — тренировка в паре, которая делится на обусловленный поединок (якусоку кумите) и свободный бой (дзю-кумите) и ката — формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью.

Карате – это не просто боевое искусство, это жизненный путь, в котором человек занимается укреплением своего тела и духа, расширяя пределы своих возможностей. Обучение каратэ – это не только изучение техник правильного нанесения ударов, но и особый образ жизни, в котором человек начинает отслеживать взаимосвязь во всем, что видит вокруг себя, и стремится достичь гармонии с природой. Главная задача этого боевого искусства – помощь обществу, а не нанесение ущерба другим людям. Несмотря на то, что каратэ является боевым искусством, основная цель – воспитание бойца, совершенствование характера занимающегося.

При подготовке спортсменов каратистов необходимо учитывать, что карате – это один из не многих видов восточных единоборств и по является ударным среди контактных единоборств, по своей технике и отличается он своей уникальнейшей агрессивностью ведения поединка, а так е бой проходит достаточно в высоком и быстром темпе. Таким образом, эти условия задают существенно завышенные требования к подготовке

каратистов. Поэтому данные спортсмены должны быть, физически, функционально и технико-тактически подготовлены наилучшим образом.

В карате, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовки каратистов.

Выносливость - это своего рода базис, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения (Л.С. Каганов, 1990).

Под выносливостью, мы понимаем способность устоять против физического утомления в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости каратистов, является время. И в течении этого времени осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Принято различать общую и специальную выносливость [2].

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной нагрузки при глобальной работе мышечной системы. Более научным языком – это аэробной выносливостью. Общая выносливость порождает специальную выносливость.

Под специальной выносливостью мы будем понимать выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость зависит от быстроты расходования возможностей внутримышечных ресурсов энергии, от возможностей нервно-мышечного аппарата, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

В карате для развития специальной выносливости используют следующие методы тренировочного процесса: переменный, а точнее интервальный; повторный с длинными отрезками; переменный, а точнее стайерский, повторный на отрезках 1000, 1500 м и т. д. с повторениями 5-10 раз); контрольный, у которого соревновательная скорость выполнения нагрузки на 15-20 % короче основной; темповый –тренировка на дистанции, преобладающей соревновательную на 30-100; метод «до отказа», сочетающийся с использованием темпового метода, но не более 1-2 раз в неделю [8].

У каратистов юношеского возраста специальная выносливость повышается в векторе развития трех основных видов выносливости: скоростной, координационной и силовой.

Если изменять мощность упражнения, время его выполнения, характер отдыха и интервалы, то по выбору можно увеличивать нагрузку по ее результативному воздействию на определенные составляющие выносливости. Совершенствование технического мастерства и развитие же двигательных навыков, ведет к уменьшению энергозатрат и увеличению продуктивности применения биоэнергетического потенциала, а именно развитию выносливости.

Уникальность поединка в карате заключается в том, что интенсивности ведения боя постоянно меняется, а действия спортсменов

расчлняются на большое число различных моментов боя, которые поочередно сменяются периодами выбора позиции, подготовки атак, передвижениями, и переходов в защиту, а именно действиями с маленькой мощностью.

В таком поединке развитие выносливости зависит от того какие энергетические резервы у спортсменов и как он их использует, но и от того, насколько быстро после эпизодов быстрых действий они будут при восстанавливаться. Мощное выполнение атакующих и защитных действий протекает анаэробными процессами, а вот скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом важно не позволять, о том, чтобы не происходило переходов в гликолитический анаэробный режим работы, так как это ведет к скорому утомлению соперника, а так е понижается работоспособность. В связи с этим появляется необходимость затратить не мало времени на устранение значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Понижение продуктивности характеризуется снижением реакции, силы ударов, точности движений, снижением скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений – мощности работы [5].

Исключить включение анаэробного гликолиза в бою каратиста не всегда получается и не рационально в тактическом плане и к этому обязательно надо быть готовым. Стратегия развития и совершенствования выносливости каратиста в идеале должна основываться на двух основных принципах:

— развитие специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей.

— развития и совершенствования компенсаторных механизмов: увеличения мощности аэробных способностей.

Развитие алактатной анаэробной мощности происходит при выполнении специальных упражнений сериями длительностью 6-10 секунд, повторяемых 5-6 раз с отдыхом продолжительностью от 10 до 15 секунд до 1-3 минут.

За тренировку каратистам можно выполнять от 2-4 таких серий нагрузки с интервалом на отдых между ними от 4 до 5 минут. Чем меньше уровень подготовки спортсменов, тем более продолжительным должен быть интервал на отдых. Данный интервал следует заполнить растяжкой или комплексом упражнений в медленном исполнении по подобию оздоровительной гимнастики каратэ.

Увеличения алактатной емкости моно добиться постепенным увеличением продолжительности выполнения серий упражнений от 15 до 20 секунд. Основной критерий, который позволяет контролировать нагрузку это высокая мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства забитости, тяжесть работающих мышц. Общую направленность нагрузки на развитие аэробной мощности можно изменить, если Если же повторять в течении 10

секунд упражнения от 10 до 15 секунд периодом интервала подряд 10-15 раз и более. Нагрузка будет направлена увеличение же аэробной емкости и эффективности использования энергетического потенциала за счет увеличения продолжительности интервалов отдыха до 30 секунд.

Выполнение серий упражнений в таком режиме способствуют развитию техники, специальной силы и быстроты.

Развитие гликолитических анаэробных возможностей осуществляется при увеличении продолжительности выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет нацелена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на емкость анаэробного гликолиза.

Для того чтобы спортсмену вести бой на пределе максимально возможного, а именно развития специальной выносливости, используют специальные и специально подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. Ярким примером такой деятельности является бой с тенью, выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях, специальные упражнения с применением в тренировке партнёра в качестве утяжеления и д. р.

Таким образом, выносливость каратистов - юношей – это способность спортсменов поддерживать необходимую мощность нагрузки и противостоять физическому утомлению в процессе поединка. В связи с этим, на наш взгляд, необходимо проводить исследования структурного и системного анализа соревновательной и тренировочной деятельности в процессе подготовки юношей-каратистов.

### **Библиографический список**

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. М.: АСТ, 2007. 174 с.
2. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. 67 с.
3. Гостев Ю.Ф. Курамшин. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. 780 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. М.: КноРус, 2013. 240 с.
5. Захаров О.Ю., Ермаков П.Н., Быков Н.Н. Особенности развития психомоторных качеств юношей 12-14 лет на начальном этапе спортивной подготовки в карате // Вестник спортивной науки. 2019. № 5. С. 36-41;
6. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 240 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
8. Ояма М. Классическое карате. М.: Эксмо, 2006. 256 с.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Вако, 2017. 80 с.