

Воронин И.Ю.

канд. пед. наук

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

Федоров Е.А.

студент 3 курс, факультет физической культуры

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

Лычев М.С.

тренер-преподаватель

МБУДО «Спортивная школа №4» г. Белгорода

Россия, г. Белгород

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Аннотация: в статье рассматривается применение сопряженного метода в подготовке юных каратистов.

Ключевые слова: карате, сопряженный метод тренировки, педагогический эксперимент.

Abstract: the article discusses the use of the conjugate method in the training of young karatekas.

Key words: karate, conjugate training method, pedagogical experiment.

Каратэ как вид спортивного единоборства в последнее время приобретает большую популярность среди школьников [1,3]. Это, по-видимому, связано, во-первых, с высокими результатами спортсменов,

показанных на соревнованиях международного уровня, и, во-вторых, введение карате в программу Олимпийских игр [2].

Следует отметить, что высокие спортивные результаты связаны с эффективным учебно-тренировочным процессом с квалифицированными спортсменами. Спортсмены, тренеры и инструкторы в сфере восточных единоборств постоянно подчеркивают, что «... только на базе высокой физической подготовки можно достигнуть значительных спортивных результатов» [4].

Анализ литературных источников показал, что проблема общей физической подготовки юных каратистов является малоизученной, поэтому исследовательская работа на обозначенную выше тему является актуальной.

Цель работы состояла в повышении эффективности физической подготовки юных каратистов.

Гипотезой исследования является предположение, что использование метода сопряженного воздействия позволит повысить эффективность физической подготовки юных каратистов.

Исследование проводилось на юных каратистах, что позволило выделить контрольную и экспериментальную группы. С контрольной и экспериментальной группой учебно-тренировочный процесс проводил тренер-преподаватель России Е.А. Федоров

До начала эксперимента (сентябрь 2022) занятия в группе проводились тренировки по одной программе и внимание тренера уделялось, в основном, на техническую подготовку и исправление ошибок при выполнении приемов.

В ходе исследовательской работы группа каратистов была разбита на две: контрольную и экспериментальную. В тренировочном процессе экспериментальной группы применялась разработанная нами методика, а в контрольной – работа проходила по обычной программе.

Для совершенствования ударных действий и физических кондиций в экспериментальной группе использовался резиновый жгут два раза в неделю.

Упражнения со жгутом выполняются 1/3 от времени, отведенного на совершенствование ударов руками. Это позволяет не только улучшить физические кондиции юных каратистов, но и улучшить их техническую подготовку.

Результаты, полученные в ходе первого и второго тестирования (март 2023) каратистов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности каратистов в ходе педагогического эксперимента

Название теста	Название группы	Эксперимент		t	Достоверность различий
		Начало	Окончание		
прыжок вверх с места	Эксп.	36,8	43,2	2,42	$P \geq 0,05$
	Контр.	36,9	39,8	2,11	$P \leq 0,05$
подтягивание	Эксп.	5,1	6,8	2,30	$P \geq 0,05$
	Контр.	5,2	6,4	2,07	$P \leq 0,05$
динамометрия ведущей кисти	Эксп.	21,2	26,6	2,45	$P \geq 0,05$
	Контр.	21,7	25,4	2,20	$P \leq 0,05$
наклон вперед	Эксп.	2,8	4,35	2,89	$P \geq 0,05$
	Контр.	2,9	4,50	2,90	$P \geq 0,05$
бег с ВПБ на месте (10 с)	Эксп.	27	36	2,75	$P \geq 0,05$
	Контр.	28	33	2,25	$P \leq 0,05$

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в тесте «наклон вперед», определяющем динамику гибкости в ходе педагогического эксперимента было выявлено, что каратисты контрольной и экспериментальной групп имеют статистически достоверный прирост показателей ($P \geq 0,05$).

Рассмотрим силовые и скоростно-силовые показатели каратистов контрольной и экспериментальной групп. В тестах: «бег с высоким подниманием бедра», «динамометрия ведущей кисти», «подтягивание»,

«прыжок вверх с места» средние показатели каратистов экспериментальной группы превзошли контрольную от 3,5 до 8,5 %. Следует отметить, что обработка полученных результатов педагогического эксперимента с помощью методов математической статистики показала достоверный прирост у каратистов экспериментальной группы.

Можно заключить, что экспериментальная методика является более эффективной, чем общепринятая.

Использованные источники:

1. Вихман В.Д. Школа каратэ-до [Текст] / В.Д. Вихман. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
2. Грядунов И. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства [Текст] / И. Грядунов, К. Грядунов. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.
3. Иванов–Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ [Текст] / С.А. Иванов–Катанский – М., 1999. – 565 с.
4. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. Каратэ [Текст] / В. Линд. – М.: 2007. – 927 с.