

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
В КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Куланова Антона Владимировича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой,**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2016

## **Введение**

Единоборство киокусинкай карате-до представляет собой вид спорта, сочетающий тактико-техническую подготовленность атакующих действий ногами, руками и оборонительных от них действий.

В киокусинкай карате-до основная задача заключается в одностороннем выигрыше судейских оценок, следовательно, оборона является одной из важных сторон подготовленности. При этом оборонительные действия являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению атакующего действия.

Оборонительные тактико-технические действия связаны с техникой выполнения защит определенных частей тела, например, головы и от ударов ногами из различных динамических ситуаций с применением преимущественно комбинированных защитных действий. Оборонительные действия включают в себя большой набор операций, предупреждающих удары руками, ногами: маневрирование, оперативное планирование, маскировка и другие защитные действия. При этом следует учитывать, что наиболее трудным техническим элементом является овладение оборонительными действиями. Следовательно, задача спортсмена заключается не только в умении атаковать, но и в умении эффективно обороняться от ударов соперника. Необходимо учитывать, что удар кулаком, локтем, коленом или стопой, проведенный на большой скорости, часто приводит к травматическому повреждению какого-либо внутреннего органа: кишечника, мочевого пузыря, селезенки, печени, головного мозга и т.д.

Актуальность исследования. Надежность выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай является одной из ведущих составляющих соревновательной деятельности, обуславливающей спортивный результат.

Проблема исследования заключается в том, что в спортивных видах ударных единоборств исследования в большей мере проведены по разделу атакующих действий. В киокусинкай практически отсутствуют публикации

методического назначения, касающиеся совершенствования оборонительных тактико-технических от ударных действий соперника. Незначительное внимание данному разделу тактико-технических оборонительных действий в киокусинкай уделяется и в зарубежной литературе.

До настоящего времени в киокусинкай не разработана методика спортивной тренировки, направленная на повышение надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий. Подобные исследования проведены в других видах единоборств: дзюдо, кикбоксинге, боксе и др. Данная проблема на примере занимающихся киокусинкай высокой квалификации не получила еще достаточного научного обоснования.

Таким образом, указанные актуальность и проблема определили выбор темы исследования: «Методика повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в карате киокусинкай».

Цель исследования – обосновать и экспериментально проверить методику тренировки оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай.

Объект исследования – процесс спортивной тренировки в карате киокусинкай.

Предмет исследования – методика повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Изучить структуру соревновательной деятельности и разработать методику повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай.
3. Экспериментально обосновать предложенную методику повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай.

Нами были применены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Видеозапись соревновательных боев.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математическая обработка полученных результатов.

В основу исследования положена гипотеза, что уровень надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай можно повысить, если в учебно-тренировочный процесс включить методику надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий для следующих классификационных групп, относящихся к технике обороны: тактико-технические оборонительные действия от ударов рук соперника, от ударов ног и от подсечки.

Научная новизна исследования заключается в разработке и экспериментальном доказательстве методики тренировки повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в единоборстве киокусинкай для следующих классификационных групп, относящихся к технике обороны: тактико-технические оборонительные действия от ударов рук соперника, от ударов ног и от подсечки. Эта методика включает тренировочные задания и методические приемы их выполнения, способствующие повышению надежности выполнения тактико-технических оборонительных действий в ситуации предварительной обороны, на развитии, в момент нанесения удара, увязывая их с целостной деятельностью ведения поединка.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные в ходе исследования результаты дополняют теорию и методику спортивных единоборств по проблеме, касающейся повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай.

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке и научном обосновании методики повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай; достижении положительного эффекта в результате применения методики тренировки. Материалы исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями в подготовке спортсменов, занимающихся киокусинкай сборных команд областей, регионов.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, 2-х глав (аналитического обзора литературы и экспериментальной части), заключения, списка использованной литературы в количестве 56 источников. Работа проиллюстрирована таблицами, диаграммой и рисунками. Имеет приложения.

### **Краткое содержание**

Киокусинкай завоевало популярность практически во всех странах, а позже лег в основу других контактных стилей единоборств и систем рукопашного боя. Киокусинкай карате относится к тем видам единоборств, в которых техника движений и тактика ведения боя в большой степени зависит от поведения противника и приближена в максимальной степени к реальности. Бой ведется в полном контакте, без защитных средств. Процесс поиска оптимального решения выполнения атакующих и оборонительных тактико-технических действий является творческим и называется тактическим мышлением. Киокусинкай, – это система самопознания, самосовершенствования человека.

Карате киокусинкай представляет собой вид спорта, сочетающий в себе элементы ударной и защитной техники. Средствами нападения и обороны в карате являются руки и ноги.

Надежная организация оборонительных действий в бою дает возможность каратисту ограничить маневренность противника,

контролировать удары руками и ногами, а в тактических целях, применять некоторые оборонительных действий как подготовку к последующим наступательным действиям.

Соревновательный бой является сложным сочетанием ударных и защитных действий. Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей техники и тактических приемов, зависящие в свою очередь от различного уровня развития скорости реакции и мышления, скорости и координации движений, силы и скорости в применении ударов и защит. Оборонительная или выжидательная тактика характеризуется тем, что спортсмен сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в бою и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. В соответствии с индивидуальными физическими и техническими психическими особенностями спортсмены могут отдавать предпочтение защитной тактике.

При обучении выполнению оборонительным тактико-техническим действиям в киокусинкай от занимающихся тренер-преподаватель должен требовать знание уязвимых мест и степени возможного сопротивления соперника после выполнения тех или иных ударов, что позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов в условиях соревнований.

Основываясь на рекомендациях, предложенных в работах по спортивным видам ударных единоборств, а также на многолетнем опыте собственной работы, нами предлагается методика тренировки надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай карате.

Методика спортивной тренировки разрабатывалась в соответствии с классификацией. Нами выделены три классификационные группы:

- тактико-технические оборонительные действия от ударов рук;
- тактико-технические оборонительные действия от ударов ног;

- тактико-технические оборонительные действия от подсечки.

В соответствии с этой классификацией разработаны тренировочные задания повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий для каждой из классификационных групп.

В экспериментальной работе приняли участие квалифицированные спортсмены, занимающиеся киокусинкай со стажем занятий 7 лет, в возрасте от 16-17 лет.

Подбор специальных тренировочных заданий должен быть связан со структурой соревновательной деятельности и со спортивным результатом.

Основное требование со стороны одного партнера разрушить оборону соперника, провести оценочный удар. Со стороны обороняющегося другого партнера – не дать возможности нанести удар, встретить его контрударом, блоком, отходом и др. В подобных случаях к тренировочному заданию предъявляются требования:

- постоянное усложнение модели помех в условиях боя;
- обязательное усвоение предыдущего материала при переходе к последующему;
- соблюдение равных условий каждого из партнеров;
- чередование целевых установок обусловленными или произвольными способами.

Таким образом, результаты теоретических и собственных исследований позволили предложить рекомендации по методике тренировки надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай и как условие повышения спортивного мастерства.

Исходные показатели подготовленности групп на начало исследований различались статистически незначимо.

В экспериментальной группе проводилась работа по разработанной нами методике тренировки, направленной на повышение надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в формировании ведения поединка, содержание которого предусматривало реализацию

показателей деятельности, обеспечивающих спортивный результат.

В контрольной группе специальной работы по тренировке выполнения оборонительных тактико-технических ударных действий не проводилось. Эта группа работала по утвержденной областной и Российской федерациями программе единоборства киокусинкай.

Установлено, что в ходе педагогического эксперимента в группах по показателям деятельности произошли определенные изменения, в первую очередь по показателям, характеризующим оборонительные действия. К моменту окончания педагогического эксперимента уровень оборонительных тактико-технических действий подготовленности спортсменов, занимающихся киокусинкай, экспериментальной группы по большинству показателей оказался достоверно выше по сравнению с началом эксперимента ( $P < 0,05$ ).

В экспериментальной группе статистически значимые положительные изменения наблюдались по следующим показателям:

- контратаки от ударов руками;
- активность защиты от ударов руками;
- снизился объем проигранной техники от ударов руками и ногами;
- умение организовать оборону от ударов рук;
- предпочтение выбора при необходимости оборонительной тактики;
- активность обороны ударов ногами;
- надежность обороны ударов ногами;
- умение организации обороны от ударов ног, надежность обороны от подсечки и уровень спортивного мастерства.

Статистически достоверно улучшился такой показатель подготовленности спортсменов как уровень спортивного мастерства. Числовое значение до педагогического эксперимента составляло  $51,43 \pm 5,01\%$ , а после – оно составило  $63,29 \pm 2,72\%$  ( $P \leq 0,05$ ). Улучшение спортивного результата свидетельствует об эффективности предложенной

нами методики надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий.

Обработка материалов исследования позволила выявить положительную динамику уровня оборонительных тактико-технических действий в контрольной группе, однако прирост по большинству показателей имел только тенденцию к улучшению, а результаты были недостоверны ( $P \geq 0,05$ ). Результаты статистических сравнений показателей подготовленности спортсменов, занимающихся единоборством киокусинкай, контрольной группы до и после педагогического эксперимента выявили достоверное повышение спортивного мастерства. До эксперимента в контрольной группе он был равен 51,13%, а после – составил 54,73%, различия статистически достоверны ( $P \leq 0,05$ ).

Статистическое сравнение прироста спортивного мастерства после эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной имел тенденцию к увеличению на достоверном уровне. Выявлено, что в ходе педагогического эксперимента в обеих группах достоверно увеличился и уровень спортивного мастерства ( $P \leq 0,05$ ). Однако в экспериментальной группе он был достоверно выше по сравнению с контрольной группой. Если в экспериментальной группе спортивное мастерство повысилось за счет предложенной нами методики тренировки, то в контрольной следует рассматривать как естественный рост спортивного результата независимо от методики тренировки.

### **Заключение**

В результате проведенного педагогического эксперимента мы пришли к заключению, что:

1. В киокусинкай практически отсутствуют публикации методического назначения, касающиеся совершенствования оборонительных тактико-технических от ударных действий соперника. Незначительное внимание данному разделу тактико-технических оборонительных

действий в киокусинкай уделяется и в зарубежной литературе. До настоящего времени в киокусинкай не разработана методика спортивной тренировки, направленная на повышение надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий. Подобные исследования проведены в других видах единоборств: дзюдо, кикбоксинге, боксе и др. Данная проблема на примере занимающихся киокусинкай высокой квалификации не получила еще достаточного научного обоснования.

2. Методика повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в единоборстве киокусинкай в условиях спортивной тренировки должна быть направлена исходя из классификации техники атаки и обороны:

- атакующие действия ударов руками, ногами;
- оборонительные действия от ударов рук и ног соперника;
- тактико-технических атакующие и оборонительные действия от подсечки.

Следовательно, при формировании оборонительных тактико-технических действий и изучении соревновательной деятельности необходимо исходить из сложившейся классификации – атаки и обороны.

Обосновано необходимое время планирования в тренировочном процессе на оборонительные действия по трем разделам:

- ударов руками,
- ударов ногами;
- выполнения подсечки.

Необходимое время планирования в тренировке, направленного на повышение надежности оборонительных тактико-технических действий составляет:

- на оборонительные действия от ударов руками – 24,25%;
- на оборонительные действия от ударов ногами – 23,77%;
- на оборонительные действия от броска подсечкой – 1,38%.

3. Нами была разработана методика тренировки повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в единоборстве киокусинкай для следующих классификационных групп, относящихся к технике обороны, включающие:

- тактико-технические оборонительные действия от ударов рук соперника;
- тактико-технические оборонительные действия от ударов ног;
- тактико-технические оборонительные действия от подсечки;
- тренировочные задания комплексной тренировки оборонительных тактико-технических действий.

В педагогическом эксперименте была доказана методика спортивной тренировки повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в единоборстве киокусинкай.

Сравнивая результаты спортивного мастерства подготовленности экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента было выявлено, что результат оказался достоверно выше в экспериментальной группе. Прирост спортивного мастерства в экспериментальной группе произошел за счет внедрения разработанной методики тренировки повышения надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий.

Педагогический эксперимент показал эффективность предложенной методики тренировки надежности выполнения оборонительных тактико-технических действий в единоборстве киокусинкай, методику следует считать действенной, а гипотеза исследования получила убедительное подтверждение.