

**Погонин И.Н.¹; Макаридин Д.Н.², к.п.н., доцент
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ
WKF НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ IX СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17
ЛЕТ**

¹ МАУ спортивная школа "Водник" города Тюмени, г. Тюмень, Россия, ipogonin@gmail.ru

² Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, d.n.makaridin@utmn.ru

***Аннотация.** В статье представлен опыт тактической подготовки спортсменов 16-17 лет, членов сборной Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России, г. Череповец. Проведен анализ состояния тактической подготовленности спортсменов, представлена программа тактической подготовки и представлены результаты экспериментальной апробации программы.*

***Ключевые слова:** Каратэ, спартакиада школьников, тактическая подготовка каратистов, результаты тактической подготовленности.*

**Pogonin I.N.1; Makaridin D.N.2, PhD, Associate Professor
IMPROVING TACTICAL TRAINING IN WKF KARATE AT THE
FINAL STAGE OF THE IX SPARTAKIAD OF RUSSIAN
SCHOOLCHILDREN AMONG ATHLETES AGED 16-17 YEARS**

1 MOU sports school "Vodnik" of Tyumen, Tyumen, Russia, ipogonin@gmail.ru

2 Tyumen State University, Tyumen, Russia, d.n.makaridin@utmn.ru

***Annotation.** The article presents the experience of tactical training of athletes aged 16-17, members of the Tyumen region national team for the final stage of the IX Spartakiad of Schoolchildren of Russia, Cherepovets. The analysis of the state of tactical preparedness of athletes is carried out, the program of tactical training is presented and the results of experimental testing of the program are presented.*

***Keywords:** Karate, sports contest of schoolchildren, tactical training of karate players, results of tactical preparedness.*

На современном этапе развития спортивного каратэ как одного из популярных и массовых видов единоборств актуальной задачей является подготовка высококвалифицированных спортсменов-каратистов для сборной команды Тюменской области и России. На 129-й сессии Международного олимпийского комитета в Рио-де-Жанейро 3 августа 2016 г. каратэ WKF было включено в программу летних Олимпийских игр, которые состоятся в 2020 г. в Токио, Япония.

Уже сейчас каратэ входит в программу: Юношеских Олимпийских игр, Европейских Олимпийских игр, Спартакиаду школьников и учащихся России.

Каратэ WKF является специфическим видом спортивного единоборства, которое предъявляет особые требования к проявлениям двигательных и ментальных способностей спортсмена. Трудно назвать другой вид спорта, в котором так же ярко могли проявляться механизмы компенсации специальных способностей, как это наблюдается в каратэ.

В настоящее время, всё большее значение приобретает тактическая подготовка, в осуществлении успешной соревновательной деятельности. Тактика — это ключевой тренд современного каратэ, позволяющий увеличить эффективность технических действий [1, 2, 3, 4].

Практика прошедших соревнований, в которых принимали участие спортсмены Тюменской области 16-17 лет показала, что побеждают в основном те бойцы, которые от начала и до конца поединка ни на секунду не теряют контроль над схваткой, проявляя высочайшую техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Очень часто, каратисты проигрывали схватки ведя в счете на последних секундах боя. Или имея безальтернативное преимущество – сеншу.

Наше исследование выявило, что тактика ведения схватки остается наиболее слабым звеном в системе подготовки каратистов, в частности спортсменов Тюменской области по каратэ WKF.

Возникает необходимость сформировать стройную систему обучения тактическим действиям каратистов, для создания фундамента будущих спортивных достижений высокого класса. Создать научно-обоснованную программу обучения грамотного ведения спортивной борьбы.

На сегодняшний день тактика, является одним из наиболее значимых инструментов в схватке, что обуславливает актуальность выбранной темы магистерской работы.

Объект исследования – процесс тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Предмет исследования – средства и методы повышения уровня тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, при подготовке спортсменов Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России, г. Череповец.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы, современный уровень развития, роль и значение тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

2. Разработать программу тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, при подготовке спортсменов Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Гипотеза исследования - мы предположили, что разработка программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов будет эффективной если:

-выявить особенности тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет;

- применять средства и методы повышения уровня тактической подготовленности в рамках учебно-тренировочного сбора спортсменов команды Тюменской области по каратэ в возрасте 16-17 лет;

-осуществлять регулярную оценку технико-тактической подготовленности спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Исследования проводились на базе ГАУ ТО ОСШОР по каратэ (г.Тюмень, пр. Воронинские горки, 101). Исследования проходили в период с сентября 2017 года по май 2019 года. В исследовании приняли участие 20 каратистов, спортсмены были разделены на 2 группы по 20 человек в каждой: в контрольную группу (КГ) вошли спортсмены, занимающиеся по общепринятой программе подготовки, а в экспериментальную группу (ЭГ) вошли спортсмены, занимающиеся по предложенной нами программе. Нами были отобраны спортсмены, занявшие 1 и 2 места на II этапе Спартакиады школьников России, и каратисты, занимающиеся в различных секциях каратэ города Тюмени. Возраст спортсменов 16-17 лет, стаж занятий более 5 лет. Все исследуемые спортсмены имеют 1-2 спортивные разряды, а трое спортивное звание кандидат в мастера спорта.

Анализ существующих методик и программ подготовки каратистов позволили нам выявить, что на сегодняшний день тренировочный процесс у спортсменов строится без учета тактики соревновательной деятельности.

С целью выявления исходного уровня технико-тактической подготовки у исследуемых спортсменов по каратэ WKF, нами было проведено педагогического тестирования в начале педагогического эксперимента. Полученные результаты исходного уровня технико-тактической подготовки у исследуемых каратистов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сводные результаты исследования технико-тактической подготовки у каратистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Тест		M ±m		t критерий	P
		КГ n=10	ЭГ n=10		
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	22,1±1,6	20,7±1,7	0,78	P≥0,05
	успешно	11,9±1,1	11,7±1,4	0,11	P≥0,05
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,3±1,3	14,1±1,4	0,16	P≥0,05
	успешно	10,7 ±1,4	9,4±0,5	0,87	P≥0,05
Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,5±1,5	4,4±1,3	0,12	P≥0,05
	успешно	2,3±0,5	2,0±0,8	0,32	P≥0,05

В ходе педагогического эксперимента нами была составлена программа для спортсменов экспериментальной группы, которая направлена на решение определенных задач и содержат в себе разнообразные средства и методы спортивной тренировки.

Цель программы – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимального приближённых к условиям предстоящего состязания.

Таблица 2

Фрагмент программы тактической подготовки сборной Тюменской области к финалу IX Спартакиады школьников России

Тактические действия		Атака	Оборона	Контратака	Маневрирование	Ситуативные действия
I микроцикл						
Дата	День недели	утро	утро	утро	вечер	вечер
24.06.2019	понедельник	отработка удара гьяку-дзуки, поточный метод	отработка блок-хлыст в парах	работа на опережение гьяку-дзуки, по набегавшему противнику, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака вправо	
25.06.2019	вторник	отработка удара гьяку-дзуки, в парах, в разные уровни, поточный метод	отработка блок-хлыст в парах	работа на опережение гьяку-дзуки, по набегавшему противнику, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака вправо	
26.06.2019	среда	отработка комбинации: кизами/уракен-гьяку-дзуки, кизами, в парах, в разные уровни, поточный метод	отработка защитных действий, в парах	провалить противника - атака гьяку-дзуки, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака вправо	
27.06.2019	четверг	отработка комбинации: кизами-гьяку-дзуки, в парах, в разные уровни	отработка защитных действий, в парах	провалить противника - атака гьяку-дзуки, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево+атака вправо	1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу

28.06.2019	пятница	отработка комбинации: кизами-гьяку-дзуки-маваши-гери, в парах, в разными спортсменам и по высоте и весу	отработка защитных действий, в парах			1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
29.06.2019	суббота	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
30.06.2019	воскресенье	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ

Для выявления эффективности разработанной нами программы тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF, нами было проведено повторное тестирование уровня технико-тактической подготовки у исследуемых бойцов.

Повторный анализ уровня технико-тактической подготовки у каратистов КГ позволил выявить небольшое изменение показателей. Повторный анализ уровня технико-тактической подготовки у каратистов ЭГ также позволил выявить положительный эффект применения предложенной нами программы.

Таблица 3
Сводная таблица результатов исследования технико-тактической подготовки у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента

Тест		М – средняя арифметическая		t - критерий	Уровень значимости Р	% прироста W
		«До»	«После»			
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	20,7±1,7	24,5±1,1	1,85	P≤0,05	10,9%
	успешно	11,7±1,4	15,1±1,4	1,72	P≤0,05	13,2%
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,1±1,4	16,2±1,3	1,84	P≤0,05	12,9%
	успешно	9,4±0,5	12,5±1,7	1,75	P≤0,05	14,8%
Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,4±1,3	6,5±1,3	1,82	P≤0,05	12,3%
	успешно	2,0±0,8	4,2±0,5	2,33	P≤0,01	15,2%

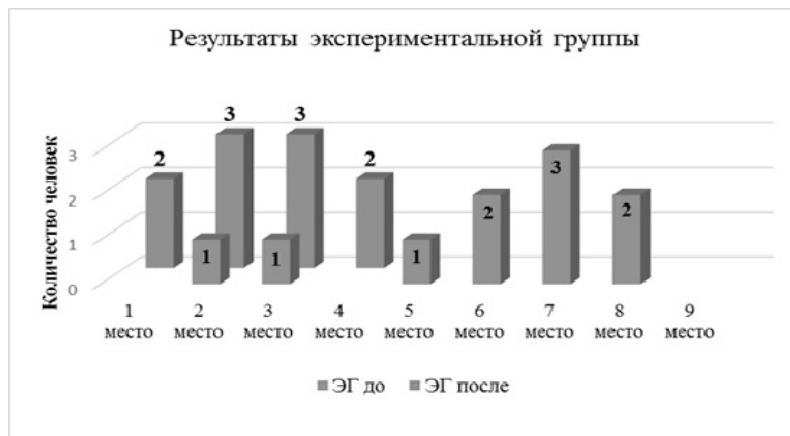


Рисунок 1. Анализ соревновательной деятельности у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента, кол-во человек

Как мы можем видеть из рисунка 1, в конце экспериментальной работы, изменение в итоговых выступлениях у каратистов из ЭГ больше количество первых мест.

Таким образом, можно сделать вывод, что после применения программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, у спортсменов ЭГ не только повысился уровень тактической подготовленности, но и успешность соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Макаридин Д. Н. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ WKF / Д. Н. Макаридин // Сибирский педагогический журнал : Наука об образовании, 2007. №7 – С. 334-345
2. Макаридин Д. Н. Психологические резервы спортивной деятельности единоборцев(на примере каратэ WKF) / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. 2016. №12. – С. 65-67
3. Макаридин Д. Н. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов-каратистов / Д. Н. Макаридин // Сибирский педагогический журнал : Наука об образовании, 2009. №13 – С. 421-431
4. Макаридин Д. Н. Скорость различных сторон реакции у спортсменов высокого класса в карате WKF / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. 2017. №12. – С. 71-72