

СТРАТЕГИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

УДК/UDC 796.799

Поступила в редакцию 27.11.2024 г.

**А.В. Акопян¹**Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Шахов¹**¹Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец

STRATEGY OF LONG-TERM TECHNICAL-TACTICAL AND COMPETITIVE TRAINING IN ALL-STYLE KARATE

A.V. Akopyan¹PhD, Associate Professor **A.A. Shakhov¹**¹Bunin Yelets State University, YeletsИнформация для связи с автором:
shakhov-art@yandex.ru

Аннотация

Цель исследования – разработка стратегии многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во всестиловом каратэ.

Методика и организация исследования. Проведен анализ информационных источников и многолетнего личного опыта тренерской деятельности, опрос специалистов, видеоанализ соревновательных поединков, моделирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Определено современное состояние и разработана стратегия многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во всестиловом каратэ, в основу которой положена классификация технических и тактических действий, технология контроля технико-тактической подготовленности, а также модельные характеристики чемпиона России.

Ключевые слова: всестиловое каратэ, технико-тактическая подготовка, соревнования, стратегия, содержание подготовки.

Abstract

Objective of the study was to development of a strategy for long-term technical, tactical and competitive training in all-style karate.

Methods and structure of the study. An analysis of information sources and many years of personal experience in coaching, a survey of specialists, video analysis of competitive fights, modeling, and methods of mathematical statistics were conducted.

Results and conclusions. The current state has been determined and a strategy for long-term technical-tactical and competitive training in all-style karate has been developed, based on the classification of technical and tactical actions, the technology for monitoring technical-tactical preparedness, as well as the model characteristics of the Russian champion.

Keywords: all-style karate, technical and tactical training, competitions, strategy, training content.

Введение. К настоящему времени в мире культивируется большое количество различных стилей каратэ, многие из них популярны и в России. С целью выработки единых подходов развития и управления этими видами спорта, признания их на государственном уровне в нашей стране был создан новый унифицированный вид спорта – всестиловое каратэ. Этот вид содержит три группы дисциплин: ограниченный контакт (ОК), полный контакт (ПК), полный контакт в средствах защиты (СЗ). Соревновательная деятельность может проходить в форме поединка и ката (демонстрации техники). Ката может выполняться как индивидуально, так и в парах (группах)^{1, 2}.

Можно констатировать, что по сложившейся традиции спортсмены во всестиловом каратэ представляют различ-

ные стили каратэ (ашихара, кекусинкай, фудокан, вадорю, шотокани др.). Это обстоятельство вкпе с дисциплинами всестилового каратэ приводит к хаотичной многолетней технико-тактической и соревновательной подготовке спортсменов. В течение года каратист без определения для себя приоритета в соревновательной дисциплине может участвовать в стиливых турнирах и аттестациях, в поединках и ката (ОК, ПК, СЗ), что на первых этапах подготовки может приветствоваться (спортсмен «ищет» себя), но впоследствии это приводит к излишней соревновательной нагрузке и нарушению принципа узкоспециализированной подготовки.

Цель исследования – разработка стратегии многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во всестиловом каратэ.

Методика и организация исследования: анализ информационных источников и многолетнего личного опыта тренерской деятельности, опрос специалистов, видеоанализ соревновательных поединков, моделирование, методы математической статистики.

¹ Правила вида спорта «всестиловое каратэ» утверждены приказом Минспорта России 22.02.2019 № 156. – URL: https://askarate.moscow/static/docs/prikaz_156.pdf (дата доступа: 1.11.2024).

² Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестиловое каратэ» утвержден приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1068. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212210009?index=2> (дата доступа: 1.11.2024).

Стратегия многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во вестилевом каратэ

Этапы подготовки, продолжительность	Технико-тактическая подготовка	Соревновательная деятельность
Начальной подготовки, 2 года	1. Изучение всей техники стилевого и вестилевого каратэ. 2. Изучение базовых аспектов тактики проведения технических действий, тактики ведения поединка, тактики участия в соревнованиях	Участие в 3-5 соревнованиях по стилевому и вестилевому каратэ в различных дисциплинах (ката, поединки)
Учебно-тренировочный (спортивной специализации), 4 года	1. Совершенствование всей техники стилевого и вестилевого каратэ. 2. Совершенствование тактики проведения технических действий, тактики ведения поединка, тактики участия в соревнованиях. 3. К концу этапа необходимо определиться с индивидуальным арсеналом технико-тактических действий	Участие в 5-7 соревнованиях по стилевому и вестилевому каратэ в различных дисциплинах (ката, поединки). К концу этапа необходимо определиться с выбором спортивной дисциплины и формой соревновательной деятельности вестилевого каратэ
Совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается	Индивидуальная технико-тактическая подготовка	Возможны два формата: – участие в соревнованиях по вестилевому каратэ в одной из выбранных дисциплин форм соревновательной деятельности: спортсмены «Единоборцы», спортсмены «Катисты»; – участие в соревнованиях по вестилевому каратэ в нескольких дисциплинах и формах соревновательной деятельности: спортсмены «Универсалы»
Высшего спортивного мастерства, не ограничивается	Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовленности	Участие в соревнованиях с целью вхождения в состав сборных команд и выполнение спортивных званий мастера спорта России и мастера спорта России международного класса

Результаты исследования и их обсуждение. В предыдущих наших исследованиях нами была разработана классификация технических и тактических действий во вестилевом каратэ, сформулирована технология контроля технико-тактической подготовленности, разработаны некоторые модельные характеристики чемпиона России, определено современное состояние практики технико-тактической и соревновательной подготовки [1–3]. Аккумулируя результаты данных исследований, мы разработали стратегию многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во вестилевом каратэ (см. таблицу).

Безусловно, представленная стратегия носит рамочный характер и на практике может корректироваться в зависимости от тех или иных обстоятельств. Например, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмен может участвовать в соревнованиях по стилевому каратэ, но только если это не противоречит общей стратегической цели (становлению спортивного мастерства во вестилевом каратэ).

Выводы. Проведенные исследования позволили определить современное состояние и разработать стратегию многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во вестилевом каратэ.

Литература

1. Акоюн А.В. Попытка разработки модельных технико–тактических характеристик во вестилевом каратэ / А.В. Акоюн, А.А. Шахов, В.В. Семяникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 6–9. EDN: UFXSIS
2. Акоюн А.В. Анализ соревновательной деятельности участников чемпионатов России по вестилевому карате дисциплины «Полный контакт» / А.В. Акоюн, А.А. Шахов, В.В. Семяникова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 29–31. EDN: SLGPMF
3. Акоюн А.В. Контроль за технико–тактической подготовленностью во вестилевом каратэ / А.В. Акоюн, А.А. Шахов // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 104–106. EDN: TWSEGH

References

1. Akopyan, A. V., Shakhov, A. A., & Semyannikova, V. V. (2021). Popytka razrabotki modelnykh tekhniko-takticheskikh kharakteristik vo vvestilevom karate [An attempt to develop model technical and tactical characteristics in all-style karate]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafy, 6(196)*, 6–9.
2. Akopyan, A. V., Shakhov, A. A., & Semyannikova, V. V. (2022). Analiz sorevnovatelnoy deyatel'nosti uchastnikov chempionatov Rossii po vvestilevomu karate distsipliny «Polnyy kontakt» [Analysis of the competitive activity of participants of the Russia championships in all-style karate of the discipline "Full contact"]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 10*, 29–31.
3. Akopyan, A. V., & Shakhov, A. A. (2024). Kontrol za tekhniko-takticheskoy podgotovlennostyu vo vvestilevom karate [Control of technical and tactical readiness of athletes in all-style karate]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 8*, 104–106.

НОВЫЕ КНИГИ

СТРЕКАЛОВ А.С. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА, 2023. 98 С. ISBN 978-5-00078-757-1.

В учебно-методическом пособии рассматриваются основные закономерности, методы планирования и контроля в системе спортивной подготовки. Систематизированный материал направлен на формирование базовых взглядов у бакалавров очной и заочной формы обучения по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура», 49.04.01 «Физическая культура (спортивный менеджмент)», а также как дополнительная литература для изучения магистрантами очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» дисциплины «Управление и организация работы в сфере физической культуры и спорта».